ALAN H. COHEN

# IUBIREA CA O ȚEAPĂ

mic tratat de reușită în amor

NEMIRA

Alan H. Cohen

# Iubirea ca o ţeapă

## Mic tratat de reuşită în amor

Traducere din limba engleză
ADRIANA BĂDESCU

NEMIRA
2012

NEMIRA

plăcerea lecturii

www.nemira.ro

Iubirea ca o ţeapă
Alan H. Cohen

Alan H. Cohen
DON'T GET LUCKY, GET SMART
© 2002 Alan Cohen Publications Inc.

© Nemira, 2012

Redactor: Daniela Popescu
Tehnoredactor: Alexandru Csukor
Copertă: Gabi Dumitru

Orice reproducere totală sau parţială a acestei lucrări,
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă
şi se pedepseşte conform Legii dreptului de autor.

ISBN ePUB: 978-606-579-560-0
ISBN PDF: 978-606-579-561-7
ISBN Print: 978-606-579-382-8

Lectura digitală protejează mediul

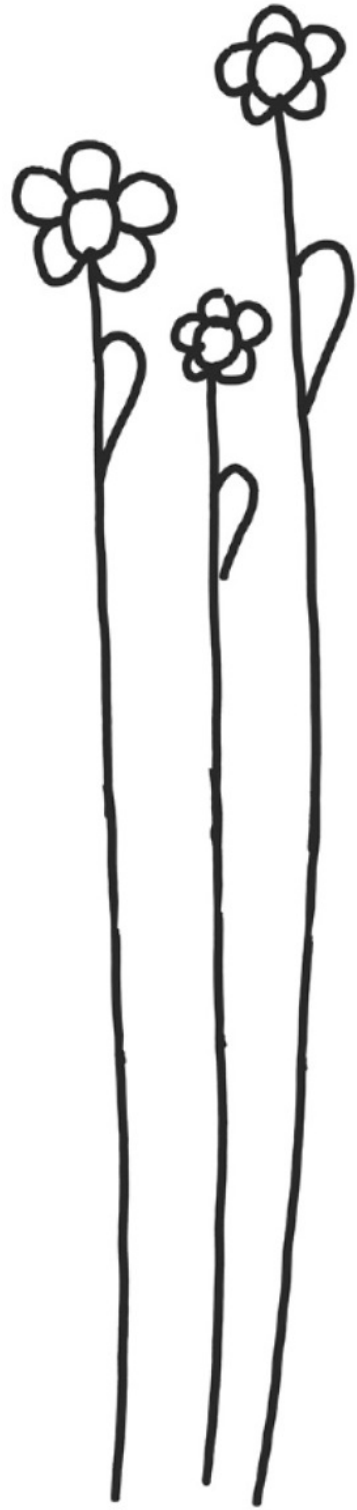
Versiune digitală realizată de elefant.ro

**ALAN H. COHEN** este autorul a douăzeci şi patru de volume şi CD-uri motivaţionale foarte cunoscute şi apreciate, printre care *The Dragon Doesn't Live Here Anymore* şi *A Deep Breath of Life*. Redactează, de asemenea, articole pentru seria de succes *Chicken Soup for the Soul*, editată de *New York Times.* Cărţile sale au fost traduse în peste douăzeci de limbi.

În fiecare lună, rubrica lui Alan, *From the Heart*, apare în şaizeci de reviste din lumea întreagă. Interviurile şi articolele sale au fost publicate în revistele *Unity, Science of Mind, New Woman, First for Women, Personal Transformation, New Realities, Human Potential* şi *Visitors.*

A fost invitat de CNBC la emisiunea *America's Talking* şi participă la numeroase talk show-uri la radio şi televiziune; conferinţele sale sunt transmise în mod constant de Wisdom Channel. Este membru al Omega Institute din New York. Lucrează, de asemenea, şi ca ghid în locuri sacre precum Machu Picchu, Bali sau Egipt. Locuieşte în Maui, Hawaii, unde a înfiinţat diverse centre în care predă „arta vieţii".

*Tuturor femeilor, bărbaţilor, rudelor şi prietenilor*
*care mi-au fost valoroşi parteneri de lecţii*
*în drumul meu spre dragoste*



# INTRODUCERE

De ce atât de multe relaţii romantice încep cu un foc de artificii şi sfârşesc asemenea unui balon de săpun? De ce legături care înmoaie inima ajung în cele din urmă s-o frângă? De ce ar mărturisi Rita Rudner „Ori de câte ori mă întâlnesc cu un bărbat, îmi spun: «Asta e oare persoana cu care aş vrea ca odraslele mele să-şi petreacă weekendul?»“

Să fim sinceri: jocul întâlnirilor romantice este plin de capcane şi câmpuri minate. Dacă nu te pricepi cu adevărat, rişti să fii încolţit, rănit şi să devii extrem de frustrat. În căutarea alesului sau alesei, vei întâlni o bizară paradă a ciudaţilor; şi aşa continui iar şi iar, prin agenţii matrimoniale online, baruri pentru persoane singure, petreceri, grupuri de susţinere şi „aranjamente“ puse la cale de (în curând ex-) prieteni, în căutarea „celui pe care l-am aşteptat toată viaţa“ sau, cel puţin, a „celei alături de care să pot trăi ceva mai mult de o lună“. Şi începi să te întrebi dacă există în realitate cineva disponibil, pe care să-l placi cu adevărat.

Am „calificarea“ de a vă vorbi despre iadul întâlnirilor romantice fiindcă am trecut prin el ani mulţi – până când flăcările lui au spulberat iluziile care mă ţinuseră captiv. Cu timpul, prin repetate încercări şi greşeli (în majoritate greşeli), mi-am găsit calea de ieşire şi, pe drum, am cartografiat terenul. Acum îmi împărtăşesc notiţele cu dumneavoastră şi cu toţi cei ale căror suferinţe şi triumfuri i-au condus spre relaţii extraordinare, odinioară considerate imposibile. Există o cale care duce afară din Pădurea Fermecată, şi se poate să fiţi mai aproape de ea decât vă închipuiţi.

În paginile următoare veţi întâlni oameni ca dumneavoastră, dornici să-şi împartă viaţa cu cineva capabil să poarte o conversaţie mai lungă decât „Hai s’trăieşti!“. Oameni care au ajuns în situaţii înspăimântătoare, derutante sau neplăcute şi s-au întrebat dacă o relaţie romantică presupune oare şi altceva decât certuri, dramatism, intrigi şi tot mai puţin sex. Oameni care au avut parte de o dezamăgire uriaşă sau de multe altele mai mici. Oameni care încearcă să găsească uşa de ieşire dintr-o încăpere în care habar n-au cum au intrat. Veţi întâlni de asemenea oameni care şi-au asumat propria putere şi valoare, descoperind astfel

pe cineva alături de care să meargă mai departe. Lecţiile lor vor deveni şi ale dumneavoastră, iar pe măsură ce le veţi aplica, drumul vă va fi mai uşor, mai luminos şi mai rapid.

Fiecare capitol începe cu o poveste adevărată din experienţa mea sau a unuia dintre clienţii de la seminariile mele, persoane sau cupluri care încercau să-şi îmbunătăţească relaţia. Veţi afla greşelile pe care le-au făcut şi modul în care au rămas împreună – sau nu. Indiferent însă cum au sfârşit, vă veţi dezvolta alături de ei. Povestea lor este şi povestea dumneavoastră. Şi cum se va încheia ea? Dacă veţi aplica principiile „Ce puteţi face în această privinţă?“ pe care le veţi găsi aici, veţi înregistra un progres fără precedent în propria viaţă sentimentală, al cărei scenariu îl veţi alcătui chiar dumneavoastră.

Unele dintre teme vi se vor părea special destinate şi veţi întâlni sugestii care vă vor ajuta nemijlocit. Citiţi însă toate capitolele, fiindcă veţi constata cu surprindere că multe dintre ideile prezentate sunt aplicabile partenerilor dumneavoastră şi astfel veţi înţelege de ce procedează aşa cum o fac, de ce vă simţiţi atras de ei şi cum să corectaţi tiparele comportamentale care nu funcţionează. Întregul material al cărţii vă poate ajuta să ieşiţi din iadul întâlnirilor romantice.

Indiferent câte eşecuri sentimentale şi furtuni matrimoniale aţi suportat, speranţe există. Incursiunile în iadul deja menţionat nu au fost o pedeapsă ori un blestem; consideraţi-le mai degrabă călătorii de documentare. V-au ajutat să descoperiţi ce anume doriţi, să recunoaşteţi că meritaţi acel lucru şi să vă asumaţi curajul şi încrederea de a-l cere. Fiecare întâlnire şi relaţie romantică, oricât de bizare sau de plăcute ar fi fost, v-au adus unde vă aflaţi acum. Dacă doriţi ceva mai bun, îl puteţi avea. Dar, ca orice artizan priceput, aveţi nevoie de uneltele potrivite. Aplicând principiile din această carte, vă veţi accelera progresul şi vă veţi scuti de o sumedenie de alte încercări şi greşeli. Aşadar să stingem focul şi să aprindem lumina!

# ÎN ATENŢIA CITITORILOR

1. Toate poveştile prezentate la început de capitol sunt reale. În multe dintre ele, numele au fost schimbate pentru a respecta intimitatea persoanei sau a cuplului respectiv. Din motive de spaţiu şi exemplificare, unele au la bază persoane şi cupluri care au trecut printr-o experienţă similară.
2. Majoritatea cuplurilor descrise în carte sunt heterosexuale. Cititorii homosexuali pot aplica fără probleme aceleaşi principii. Înţeleg că ei se confruntă cu situaţii specifice, care pot fi abordate mai bine de alţi specialişti, astfel că eu mă voi concentra pe chestiuni utile tuturor celor care doresc să-şi afle împlinirea alături de un partener, indiferent de sexul acestuia.
3. Folosiţi-vă raţiunea în aplicarea sugestiilor, exerciţiilor şi practicilor descrise aici. Unele dintre ele pot fi mai potrivite pentru anumite persoane decât pentru altele. Vă sugerez să vă bazaţi pe intuiţie în acest sens şi să discutaţi despre orice acţiune sau schimbare semnificativă în viaţă cu un terapeut sau cu un consultant specializat.

*Motivul 1*

# ÎNCEPEŢI RELAŢIILE CU STÂNGUL

Motivul şi modul în care începeţi o relaţie au o importanţă extraordinară asupra felului în care ea va decurge. Alegerea unei persoane greşite sau implicarea din motive eronate vă vor zădărnici eforturile şi veţi ajunge înapoi de unde aţi plecat, mai frustrat ca niciodată. Dacă întâlniţi mereu parteneri care vă dezamăgesc, ar putea fi timpul să examinaţi modul şi motivele pentru care vă implicaţi în relaţii şi să vă rafinaţi alegerile, astfel încât să puteţi cunoaşte persoane capabile să vă însoţească pe drumul pe care vreţi să mergeţi.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Capitolele următoare vă vor arăta cum:

- Să „navigaţi“ când vă îndrăgostiţi.
- Să recunoaşteţi indiciile privind potenţialii parteneri problematici.
- Să treceţi de la disperare la încredere în sine.
- Să atrageţi un partener fiind dumneavoastră înşivă.
- Să construiţi relaţii bazate pe intimitate, nu pe fantezie.

## *Dragoste la prima vedere?*

Când Steve a întâlnit-o pe Debie la o petrecere, a fost dragoste la prima vedere. Ambii au ştiut imediat că sunt suflete-pereche, au început să facă sex în scurt timp şi des, şi-au mărturisit reciproc iubirea şi s-au prezentat prietenilor ca un cuplu.

După câteva luni, Debbie s-a mutat la Steve acasă, bucurându-se împreună de o veritabilă lună de miere. Nu peste mult timp însă, au început să observe unul la celălalt lucruri care le displăceau. Iniţial erau lucruri mărunte, de pildă faptul că Steve nu lăsa capacul jos la toaletă sau că Debbie voia ca jaluzelele să fie trase la ferestre, pentru ca soarele să n-o trezească prea devreme dimineaţa.

Neplăcerile s-au agravat când cei doi şi-au descoperit obişnuinţele. Steve îşi petrecea mare parte a weekendului uitându-se la meciuri de fotbal şi nu prea era dornic să-şi împărtăşească sentimentele. Debbie voia să discute despre relaţie şi a început să-l preseze să încheie un angajament de durată.

Cu timpul, certurile au devenit mai dese decât momentele plăcute petrecute împreună. În sinea sa, fiecare se întreba: „Ce s-a întâmplat cu persoana aceea minunată pe care am întâlnit-o?“ Steve se plângea că „E măcinată de incertitudini pe care nu le-am observat la început“, iar Debbie considera că „Ceva s-a schimbat la el când ne-am mutat împreună.“

În cele din urmă, tensiunea a devenit atât de mare, încât Debbie s-a mutat. La început, cei doi au încercat să rămână prieteni şi să mai iasă împreună, dar în timpul întâlnirilor reveneau la aceleaşi certuri dinainte. Apoi au încetat să se mai vadă, simţind un gust amar la ideea unei poveşti de dragoste la prima vedere care s-a dezumflat.

Povestea vi se pare familiară? Am citit cumva din jurnalul dumneavoastră? Sau l-aţi citit dumneavoastră pe al meu?

Uneori, dragostea la prima vedere se petrece exact aşa. Oamenii se întâlnesc, se recunosc reciproc drept suflete-pereche, se îndrăgostesc şi trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi. Amin.

Mai des însă, dragostea la prima vedere este de fapt speranţă la prima vedere. Sau dorinţă intensă de a avea un partener la prima vedere. Ori sex fierbinte la prima vedere. Sau un ricoşeu după o ruptură dureroasă la prima vedere. Sau orice alt lucru la prima vedere. Există însă o singură modalitate de a spune dacă atracţia este cu adevărat dragoste la prima vedere: dacă rămâneţi împreună cu timpul şi deveniţi tot mai fericiţi unul în compania celuilalt, atunci a fost dragoste la prima vedere. Dacă nu, n-a fost.

Dacă relaţia dumneavoastră trece testul capacului ridicat la toaletă şi al storurilor coborâte; al temerilor, neîncrederii, geloziei şi al ritmurilor sexuale decalate; al problemei cheltuielilor şi economiilor; al rudelor pe care să le invitaţi de Crăciun şi al celor pe care să le evitaţi: şi al tuturor celorlalte probleme specifice unei relaţii – atunci a fost cu adevărat dragoste la prima vedere. Dacă fie şi una dintre aceste chestiuni explodează, înseamnă că n-a fost chiar asta. Sau dacă a fost, temerile şi rezistenţa dumneavoastră au copleşit iubirea.

Deşi am fost învăţaţi că, dacă găsim persoana potrivită, totul va fi bine, situaţia este mult mai complexă. Relaţiile romantice nu rezidă atât în găsirea cuiva care să vă poată face fericit, cât mai degrabă în încercarea de a afla ce presupune pentru dumneavoastră fericirea. Ar fi mai simplu dacă ar exista un cavaler în armură strălucitoare sau o domniţă fermecătoare care să vă fure inima, dar până atunci poate că ar fi bine să mai aruncaţi o privire în oglindă. Ceea ce căutaţi s-ar putea să fie mai aproape decât bănuiţi.

## CE SĂ FACEŢI DACĂ VI SE ÎNTÂMPLĂ DUMNEAVOASTRĂ

Dacă vă veţi îndrăgosti la prima vedere, savuraţi clipa. Dragostea este cea mai intensă emoţie din lume – ne-am născut tocmai pentru a o simţi şi a o trăi. Dintr-odată, rutina ternă a vieţii capătă culori fantastice, problemele devin neînsemnate, iar lumea întreagă pare cu totul alta. Acum, lunga călătorie pe care aţi parcurs-o până aici pare să fi meritat efortul. Chiar şi oamenii care nu vă plac par mai tolerabili şi chiar nu vă mai deranjează să vă vizitaţi rudele de sărbători. Slavă Domnului pentru dragostea adevărată! Fără ea, planeta întreagă ar fi un loc mohorât şi plictisitor; cu ea, viaţa dobândeşte frumuseţe, înţeles şi un scop în sine.

Şi acum, cu litere mici:

Respiră. Ia-o pas cu pas. Cunoaşte-ţi bine partenerul înainte de a lua o decizie importantă. Lasă dragostea să se afirme ca atare. Dacă este adevărată, va dura. Dacă nu, nici n-ai nevoie de ea.

Iată dimensiunea relativă a acestor idei atunci când înotaţi într-o mare de dragoste înfocată. Abia dacă le puteţi citi, fiindcă vă simţiţi atât de bine şi, la urma urmei, cine vrea să analizeze detaliile? Doar sunteţi îndrăgostit!

Acum însă, întipăriţi-vă în minte aceleaşi cuvinte cu litere de-o şchioapă:

Respiră. Ia-o pas cu pas. Cunoaşte-ţi bine partenerul înainte de a lua o decizie importantă. Lasă dragostea să se afirme ca atare. Dacă este adevărată, va dura. Dacă nu, nici n-ai nevoie de ea.

Bun, m-am făcut înţeles. Interesant e că, pentru unii oameni, şi aceste litere vor fi greu de citit – ba chiar invizibile. Chiar dacă aş scrie cuvintele de mai sus cu caractere suficient de mari pentru a rula pe uriaşul monitor din Times Square, pentru unii tot nu vor fi lizibile. De ce nu? Fiindcă „omul aude ceea ce vrea să audă şi ignoră orice altceva“. Totuşi, dacă sfatul meu vă scuteşte de inutile dureri de cap sau de ciorovăieli cu partenerul, merită luat în seamă. Înainte de a discuta despre numele viitorilor voştri copii, asiguraţi-vă că îl ştiţi bine pe cel al partenerului.

## SUNTEŢI UN ROMANTIC ÎN SERIE?

Mulţi oameni care se îndrăgostesc la prima vedere o fac în mod regulat. Eu unul îmi întâlneam sufletul-pereche cel puţin o dată pe lună (şi mai des vara). Şi am cunoscut o femeie aflată în aceeaşi situaţie. Ne-am tot văzut o vreme, dar am încetat apoi fiindcă ea era atât de dependentă de căutat, încât nu ştia cum să procedeze cu găsitul. Eram maeştri ai romantismului, dar neştiutori în ale relaţiilor. Ea s-a măritat ulterior cu un bărbat care i-a sucit capul ducând-o la Paris pentru un weekend romantic. Mai târziu, în drum spre luna de miere în Tahiti, cei doi au început să se certe în avion şi, la finele lunii dulci, s-a încheiat şi mariajul. Aş fi putut imprima sfatul de mai sus cu litere mari pe interiorul lentilelor ei de contact, şi tot nu l-ar fi văzut.

Dar dragostea în serie are un scop. Cu fiecare nou episod, învăţăm mai multe despre cine suntem, ce ne dorim şi cum să facem faţă unei relaţii. Uneori avem mai multe de câştigat dintr-o relaţie scurtă, fierbinte sau dureroasă, decât de pe urma celor îndelungate şi plictisitoare. În cazul în care aţi avut multe relaţii şi vă întrebaţi dacă veţi găsi (sau veţi fi dumneavoastră) vreodată persoana potrivită, nu vă descurajaţi. Fiecare întâlnire şi relaţie vă aduc mai aproape de ceea ce vă doriţi. Într-o zi – poate mai curând decât credeţi – înţelepciunea pe care aţi acumulat-o va trece de punctul critic, iar experienţele trăite vor da roade. Dar nu săriţi de gâtul cuiva doar fiindcă spune că filmul său preferat este *Nopţi albe în Seattle*. Construirea relaţiei pe care o aveţi cu dumneavoastră înşivă s-ar putea dovedi mai productivă pe termen lung.

*Când iubeşti cu adevărat, vrei binele celuilalt.*
*Când iubeşti romantic, îl vrei doar pe celălalt.*
MARGARET ANDERSON

Dacă obişnuiţi să vă îndrăgostiţi frecvent, luaţi ce-i mai bun şi lăsaţi restul. Observaţi ce anume din ceea ce faceţi vă menţine inima deschisă şi ce v-o ferecă. Nu trebuie să vă îndrăgostiţi până peste cap pentru a iubi. Vă puteţi îndrăgosti cu cap. Când vă îndrăgostiţi până peste cap, renunţaţi la propria putere în favoarea partenerului. Când vă îndrăgostiţi cu cap, vă păstraţi integralitatea. Dacă vă aprindeţi repede, vă veţi stinge la fel de repede. Atunci când recunoaşteţi faptul că dumneavoastră (nu cealaltă persoană) sunteţi sursa sentimentelor de dragoste, puteţi iubi mai departe – poate nu chiar în fiece moment, dar suficient pentru a face ca drumul împreună să merite.

Prietenul meu, Tom, a înţeles că a venit timpul să-şi făurească o relaţie de calitate, durabilă, atunci când n-a mai putut ţine socoteala detaliilor familiale ale numeroaselor sale prietene. Ştia că tatăl uneia era obsedat de control; fratele alteia era închis într-un spital de boli mintale; altul era îndrăgostit de nepotul mamei lui vitrege; iar o prietenă plecase de acasă când tatăl ei dependent de sedative începuse să dea sentinţe aidoma lui Ozzy Osbourne. Numai că nu-şi amintea cu nici un chip cui aparţinea o dramă disfuncţională sau alta. Tom se gândise să-şi ia o agendă electronică pentru a ţine socoteala diverselor nevroze, astfel încât să evite stânjeneala de a o întreba pe fiica lui Ozzy despre fratele smintit – fapt care s-ar fi dovedit mai grav decât dacă i s-ar fi adresat pe un alt nume, în pat fiind. În cele din urmă, Tom a decis că i-ar fi mai uşor să-şi amintească un singur set de rude bizare, iar acum e gata să jure că viaţa e mult mai simplă aşa.

# STIMULAŢI-VĂ DRAGOSTEA GRAŢIE INTIMITĂŢII

Cunosc câteva cupluri în care partenerii s-au îndrăgostit rapid şi în cele din urmă s-au căsătorit; sunt o sursă de inspiraţie pentru ceilalţi, însă tind să ocupe capătul de jos al graficului. Ştiu însă şi oameni care şi-au unit destinele rapid, s-au certat aprig şi s-au despărţit înainte de a apuca să înveţe să coabiteze. Alţii s-au întâlnit, s-au familiarizat unul cu celălalt, dragostea le-a sporit cu timpul şi au avut parte de căsnicii frumoase. Există numeroase drumuri care duc spre aceeaşi destinaţie. Important de reţinut este că nimic nu se întâmplă aleatoriu. Gândurile, sentimentele, atitudinile, aşteptările şi simţul propriei valori sunt factori determinanţi mult mai puternici decât simpla şansă. Epitetul „norocos“ poate viza o partidă de sex neaşteptat de bună sau întâlnirea din senin a unei persoane extraordinare, însă nu are nici o legătură cu clădirea unei relaţii de calitate. Principiile aflate la baza iubirii adevărate – şi a vieţii în general – sunt consecvente, certe şi la îndemâna dumneavoastră pentru a le folosi printr-o alegere conştientă. A vă baza pe noroc pentru a vă întâlni sufletul pereche este ca şi cum aţi depinde de loterie pentru a vă câştiga existenţa zilnică. Nu aveţi nevoie de noroc pentru a vă bucura de o relaţie romantică extraordinară. Trebuie doar să fiţi isteţ.

Una dintre cele mai sigure modalităţi de a crea o relaţie solidă este aceea de a vă lăsa pasiunea să crească odată cu intimitatea, nicidecum invers. Deşi sunt extrem de ispititoare – zile şi nopţi petrecute exclusiv în doi, cine la lumina lumânărilor, plimbări pe plajă la apus de soare, mutarea împreună –, simbolurile intimităţii pot fi lipsite de substanţa capabilă să confere relaţiei dumneavoastră trăinicie. Lăsaţi ca simbolurile iubirii romantice să derive dintr-o comuniune reală, în loc să încercaţi să îndesaţi comuniunea în locurile rămase libere între simboluri.

Cu cât vă veţi dezvălui în faţa partenerului adevăratul eu, pasiunile, năzuinţele, temerile şi cele mai profunde simţiri, cu atât mai apropiaţi veţi deveni. Există cinci niveluri ale comunicării prin care interacţionează majoritatea oamenilor, fiecare dintre ele oferind avantaje în funcţie de profunzimea implicării personale.

1. *Ştiri, vreme, bârfă, politică, sport şi informaţii publice.* Chestiuni despre care vorbiţi cu şoferul de taxi, cu vecinii şi colegii de muncă în pauza de cafea. „Ţi se pare suficient de fierbinte, Carl?“ „Hei, ce părere ai despre meciul de ieri?“ „Aţi auzit că Tom şi Suzy s-au despărţit?“ Nimicuri, conversaţii banale cu o foarte redusă implicare personală. Adecvate când şi când, contribuie la crearea unei conexiuni cu oameni cu care altfel nu aţi interacţiona, însă lipsite de

substanţă.

2. *Poveşti.* Cum v-aţi cunoscut soţul, momentul în care aţi înscris punctul acela decisiv, chestia simpatică pe care Garrett i-a spus-o profesorului. Poate sau nu să dezvăluie elemente ale propriei dumneavoastră personalităţi. Dacă repetaţi aceeaşi poveste iar şi iar, înseamnă că vă ascundeţi în spatele ei şi, probabil, vă plictisiţi interlocutorul. Dacă inseraţi în această comunicare sinceritate, pasiune şi energie, îi semnalaţi partenerului să procedeze la fel.
3. *Opinii şi judecăţi critice personale.* „Broşura ta mi s-a părut atrăgătoare, dar cred că ar fi arătat mai bine cu câteva poze în plus.“ „Jerry îşi va preţui mai mult maşina dacă va câştiga prin muncă banii pentru achiziţionarea ei, decât dacă i-o cumperi tu.“ „Mi-ar fi plăcut să dea mai multe Oscaruri filmelor independente.“ Dezvăluiţi mai multe despre dumneavoastră înşivă şi invitaţi interlocutorul să răspundă în mod similar.
4. *Sentimentele dumneavoastră.* „Am emoţii mari privind plecarea lui Cindy la colegiu.“ „Nu pot să-mi sufăr slujba şi mi-aş dori să nu fiu nevoit să muncesc.“ „Mă simt atras de Carol, dar nu mai ştiu să vorbesc când sunt în preajma ei.“ Împărtăşiţi aspecte intime ale fiinţei dumneavoastră, creând o platformă mai puternică pentru intimitate.
5. *Cele mai intime şi mai vulnerabile simţiri ale dumneavoastră.* „Mă simt mai apropiat de tine decât m-am simţit de oricine altcineva până acum.“ „Mă tem că am făcut o greşeală mutându-mă la tine atât de curând.“ „Îmi doresc din suflet să renunţ la serviciu, dar nu ştiu cum mi-aş întreţine copiii.“ Vă puneţi inima pe tavă, dezvăluind aspecte delicate şi profund personale ale fiinţei dumneavoastră. Asemenea sentimente nu trebuie împărtăşite cu persoane pe care nu le cunoaşteţi bine şi în care nu aveţi încredere, dar vă pot oferi satisfacţii profunde alături de un partener, construind o relaţie bazată pe sinele dumneavoastră real.

Cu cât dezvăluiţi mai mult despre dumneavoastră înşivă, cu atât riscaţi mai tare. Dacă cineva vă respinge pentru că nu vă vrea aşa cum sunteţi în realitate, e mai bine să-l lăsaţi să plece. Altcineva va fi încântat să fie alături de dumneavoastră, iar pe acea persoană merită s-o căutaţi şi s-o aşteptaţi.

## UN RITUAL STRĂVECHI ŞI BIZAR

În vremurile apuse, oamenii practicau un ritual straniu, numit curtare. (Probabil că puteţi găsi câteva informaţii despre el pe internet.) Dacă un tânăr era interesat de o fată, se ducea acasă la ea, se aşezau amândoi pe balansoarul de pe verandă şi vorbeau o vreme. Câteva seri mai târziu, o invita în oraş, la un suc, şi poate pe drumul de întoarcere o ţinea de mână. Săptămâna următoare mergeau la un film. Continuau să facă diverse lucruri împreună şi să se placă reciproc tot mai mult, ceea ce în final se solda cu partide de sex fierbinte, fără limite, capabile să scoale vecinii din somn. (De fapt, vreau doar să nu vă pierdeţi motivaţia.) Oricât de ciudat şi de demodat ar părea, poate că există o anumită valoare în încercarea de a cunoaşte pe cineva înainte de a vă uni destinele.

Dacă vă îndrăgostiţi la prima vedere, e limpede că între dumneavoastră există o chimie. Aşadar sunteţi într-o situaţie mai bună decât cuplurile cărora le lipseşte acest ingredient şi care se străduiesc în van să-l sintetizeze. Prin urmare, începutul este bun. Menţineţi flacăra vie construindu-vă relaţia în loc să speraţi doar că ea vă va salva. Apoi veţi putea „găti“ împreună mult timp fără a vă arde la degete şi, cine ştie, poate chiar vă veţi plăcea reciproc. Astfel vă veţi construi relaţia fiindcă aşa aţi ales, nu din pură întâmplare. Veţi avea un partener serios, alături de care să vă puteţi dezvolta ca om, iar relaţia se va cizela fiindcă veţi ajunge să vă cunoaşteţi unul pe celălalt ca indivizi reali, nu ca fantezii şi roade ale imaginaţiei. Şi nu veţi avea nevoie de şansă, fiindcă vă veţi fi creat singuri reuşita, în loc să aşteptaţi ca norocul să vă surâdă.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Savuraţi sentimentul dragostei la prima vedere şi apreciaţi faptul că aţi întâlnit o persoană care s-ar putea dovedi un partener excelent.
- Reţineţi că ceea ce pare dragoste la prima vedere ar putea fi doar imaginaţie, fantezie, speranţă sau sex la prima vedere.
- Nu vă grăbiţi, aşteptaţi să vă cunoaşteţi partenerul şi lăsaţi relaţia să se dezvolte. Dacă este de calitate, va dura.
- Nu vă asumaţi angajamente majore şi nu faceţi schimbări semnificative în viaţă înainte de a avea o experienţă considerabilă alături de partenerul dumneavoastră. Aşteptaţi ca deciziile să se impună la timpul potrivit.
- Dezvoltaţi intimitatea împărtăşindu-vă ideile, sentimentele, experienţele şi visurile cu partenerul dumneavoastră, invitându-l să facă la fel. Încercaţi să vă cunoaşteţi unul pe altul pornind de la

interior.

## *Autenticitatea e pe primul loc*

În copilărie, părinţii nu mă recompensau pentru că spuneam adevărul, ci pentru că spuneam ceea ce doreau ei să audă. Când am început să am relaţii cu femei, am avut isteţimea necesară pentru a-mi da seama ce anume ar fi vrut ele să audă din partea mea şi să le zic acele lucruri, evitând cu grijă orice comentarii care le-ar fi putut deranja. Relaţiile respective nu au fost însă nici profunde, nici de durată.

Apoi, într-o zi, în timpul unei dispute aprinse cu o prietenă, ea mi-a strigat: „Spune-mi o dată ce gândeşti şi ce simţi cu adevărat! Poate că o să mă doară, dar o să-mi revin. Dacă nu-mi arăţi cine eşti în realitate, habar nu am ce se întâmplă şi nu pot comunica deloc cu tine.“

Mesajul ei m-a frapat. Atunci am crezut pentru prima dată că o femeie voia într-adevăr să afle ce era în sufletul şi în mintea mea, şi că dorea acest lucru mai mult decât nişte comentarii pe măsura aşteptărilor ei. Această conştientizare a declanşat o transformare revoluţionară în domeniul relaţiilor mele. De atunci am atras relaţii bazate în principal pe adevăr şi astfel am atins noi niveluri ale profunzimii. Deşi experienţa necesită vigilenţă şi este uneori incomodă, e mult mai satisfăcătoare decât încercarea de a fi altfel decât sunt în realitate.

În filmul *Adevăr sau minciună*, David şi Kathy îşi compromit prima întâlnire minţind cu privire la ei înşişi. David tocmai şi-a pierdut locul de muncă, dar, voind s-o impresioneze pe Kathy, îi spune că abia a fost promovat. Apoi împrumută maşina sport a amicului său cu priză la femei şi aranjează să-i poată folosi în seara aceea cuibuşorul de nebunii.

Kathy are şi ea secretele ei: fumează şi are o fetiţă. Temându-se că David îşi va pierde interesul dacă va afla de aceste „poveri“, nu i-o prezintă pe fiica ei şi fumează pe furiş, ori de câte ori poate.

Cei doi încep o escapadă complicată, în care încearcă mai puţin să se cunoască reciproc şi mai mult să protejeze câte o faţadă. Pentru fiecare minciună rostită, trebuie să mai inventeze încă trei care s-o susţină. În cele din urmă, relaţia lor devine o dezastruoasă comedie a disimulărilor.

Spre sfârşitul serii, născocirile ating dimensiuni colosale şi amândoi se dau de gol. Spăsiţi, îşi recunosc temerile şi motivele atâtor minciuni, comunicând astfel onest pentru prima dată. Însufleţiţi de respectivul moment al adevărului, decid să mai încerce o întâlnire, de această dată fără măşti.

În final îl vedem pe David oprind în faţa casei lui Kathy în maşinuţa lui veche. Ea îl întâmpină cu o ţigară în mână şi strigându-şi fiica pentru a i-l prezenta pe noul ei prieten. Ah, confortul adevărului! David şi Kathy nu sunt perfecţi, dar cel puţin sunt reali. Acum au o şansă.

*De îndată ce vei avea încredere în tine, vei şti cum să trăieşti.*

GOETHE

Întâlnirile şi relaţiile romantice funcţionează doar atunci când ambii parteneri sunt autentici. Ascunzişurile, reticenţele şi secretele vă vor submina eforturile şi vor împiedica acea comuniune pe care o doriţi. Trista ironie a relaţiilor bazate pe minciună e faptul că adevărul pe care-l ascundeţi de teamă că vă va distruge relaţia este de multe ori exact cel care v-ar aduce mai aproape unul de celălalt. Dacă veţi preţui sinceritatea mai mult decât aparenţele, veţi avea şanse reale la relaţii care chiar funcţionează.

## DE LA MANAGEMENTUL IMAGINII LA AUTENTICITATE

Un sfat privitor la relaţii este mai important decât multe altele, superficiale: *arătaţi-vă aşa cum sunteţi.* Cu cât căutaţi mai mult să impresionaţi, cu atât veţi avea o nevoie mai mare s-o faceţi. În loc să vă străduiţi să vă „schimbaţi“ imaginea, mai bine gestionaţi-vă temerile şi incertitudinile care vă spun că trebuie să-i convingeţi pe ceilalţi să vă placă. Cu cât încercaţi mai asiduu să vă afirmaţi, cu atât veţi părea mai stângaci. Oamenii care nu simt nevoia să placă sunt irezistibili fiindcă radiază integritate – o delicatesă rară într-o lume a inimilor flămânde.

**Managerii de imagine**

Întotdeauna încearcă să impresioneze

Focalizare pe prezentare, nu pe substanţă

Folosesc clişee verbale şi scenarii pregătite

**Autenticii**

Nu le pasă ce impresie lasă

Focalizare pe prezentul fizic şi spiritual

Sunt sinceri şi se exprimă spontan

Pun semnul egal între o întâlnire de calitate şi stabilirea unei conexiuni
Aduc în discuţie laude şi lovegrafii
Sar imediat în cap la fiecare întâlnire (sex, bani, verighetă)
Sunt apreciatori în ei înşişi
Abordează jignirile cu calm

Veţi atrage un partener potrivit pentru dumneavoastră atunci când vă veţi afişa aşa cum sunteţi în realitate. Prezentând o versiune falsă a propriei persoane, veţi primi la rândul vostru o imagine falsă a celorlalţi. Oamenii simt nevoia *să arate* interesant doar atunci când nu-şi dau seama că *sunt* interesanţi. Aşadar, cel mai bine e să vă descoperiţi şi să scoateţi la lumină acea parte din dumneavoastră care este interesantă – sinele real – şi să-i permiteţi acestei esenţe să-i atragă pe cei care o recunosc. Toate acestea pot părea un risc major într-o lume a aparenţelor, dar aveţi încredere în mine – există numeroase persoane extraordinare în lume.

Cu cât vă respectaţi mai mult pe dumneavoastră înşivă, cu atât veţi avea o putere mai mare de a intra în legătură cu alţii care procedează la fel. Lăsaţi ca alegerile pe care le faceţi în privinţa hainelor, a maşinii, a casei şi a prietenilor să exprime cine sunteţi cu adevărat, nu cine încercaţi să fiţi. Purtaţi Gucci fiindcă vă place *dumneavoastră*, nu fiindcă speraţi să le placă altora. Astfel veţi întâlni pe cineva atras mai degrabă de dumneavoastră decât de hainele cu care sunteţi îmbrăcat şi nu vă veţi întreba niciodată dacă vă va mai iubi la fel când veţi purta o altă pereche de blugi.

Nu veţi *deveni* niciodată cineva, fiindcă deja *sunteţi* cineva. Cea mai mare realizare a vieţii dumneavoastră e să deveniţi cine sunteţi acum. Atunci prezenţa dumneavoastră va fi copleşitoare. Capetele se vor întoarce după dumneavoastră oriunde veţi merge, fiindcă majoritatea oamenilor jinduiesc să-şi redobândească sinele pierdut, iar când văd pe cineva care emană încredere, o parte din ei se entuziasmează şi vrea mai mult. În consecinţă, renunţaţi la replicile studiate, la jocuri şi scuze şi aplicaţi o doză generoasă de realism. Astfel viaţa dumneavoastră sentimentală va deveni excelentă, alimentată fiind de autenticitate – cel mai puternic afrodiziac.

## CUM SĂ ATRAGEŢI UN PARTENER REAL SAU SĂ-L TRANSFORMAŢI PE UNUL FALS

Dacă aveţi un partener care petrece mult timp străduindu-se să impresioneze, trebuie să impuneţi veridicitatea ca bază a relaţiei dumneavoastră. În acest sens, puteţi:

1. Să-i spuneţi cu delicateţe că îl preţuiţi mai degrabă pentru cine e decât pentru cine încearcă să fie.
2. Să-l lăudaţi şi să-l complimentaţi de fiecare dată când îşi dezvăluie un aspect al eului real.
3. Să-i atrageţi atenţia atunci când face un lucru evident fals.
4. Să-i spuneţi că autenticitatea este atât de importantă pentru dumneavoastră, încât nu vă puteţi imagina o relaţie în lipsa ei.
5. Să fiţi dumneavoastră înşivă atât de autentic, încât să se simtă îndemnat să vă urmeze exemplul.

Adresaţi-vă, prin cuvintele şi acţiunile dumneavoastră, persoanei care doreşte să fie autentică, nu celei care crede că trebuie să demonstreze ceva. Aveţi puterea de a scoate la iveală ce este mai bun în partenerul dumneavoastră, percepându-l şi tratându-l ca atare.

Cel mai puternic instrument de care dispuneţi pentru a clădi o relaţie reală este acela de a fi genul de persoană pe care doriţi s-o atrageţi în viaţa dumneavoastră. De obicei, încercările de a forţa un partener să se schimbe ricoşează, pe când transpunerea în practică a valorilor pe care le visaţi are o capacitate mai mare de a aduce partenerul la nivelul la care doriţi să-l ridicaţi. Când întruchipaţi autenticitatea şi vă invitaţi partenerul să facă la fel, acesta fie se va conforma, fie se va retrage. În ambele cazuri, dumneavoastră veţi fi cu un pas mai aproape de o relaţie între parteneri credibili.

## NU PUTEŢI ÎMBUNĂTĂŢI PERFECŢIUNEA

Cândva, cineva v-a învăţat ce anume trebuie să faceţi pentru a deveni merituos, ceea ce v-a zguduit încrederea în sine. Drept urmare aţi pornit într-o frustrantă, singuratică şi îndelungată călătorie pentru a învăţa cum să jonglaţi astfel încât restul semenilor să vă placă. Dar dacă dumneavoastră nu vă preţuiţi la justa valoare, cum vă puteţi aştepta s-o facă alţii? În loc să adăugaţi mai multe elemente pe lista cu cerinţe de „frumuseţe“, mai bine reveniţi în punctul în care vă aflaţi înainte de a vi se spune că trebuie să fiţi altfel decât sunteţi. Astfel, goliciunea dumneavoastră nu va mai fi un motiv de ruşine, ci o extraordinară sursă de putere.

A fi eul dumneavoastră cel mai bun nu e o problemă de devenire, ci de aducere la lumină a ceea ce există deja. Deşi credeţi, poate, că aţi pornit la drum pentru a vă găsi sufletul-pereche, în realitate sunteţi într-o călătorie de regăsire a sinelui dumneavoastră adevărat. Eforturile de a-i determina pe ceilalţi să vă placă sunt o reflectare a străduinţelor de a vă convinge pe

dumneavoastră înşivă să vă placeţi. Odată ce veţi reuşi, jocul va lua o cu totul altă turnură, şi niciodată nu veţi mai simţi nevoia să vă ascundeţi.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- La întâlniri şi în cadrul relaţiilor, fiţi exact aşa cum sunteţi în realitate, la momentul respectiv. Renunţaţi la orice încercare de a impresiona, de a demonstra ceva, de a manipula sau a vă implica în jocuri nesincere.
- Cu cât emiteţi un semnal mai limpede privind cine sunteţi şi ce doriţi cu adevărat, cu atât mai repede şi mai uşor îi va fi Legii Atracţiei să vă „cupleze“ cu cineva potrivit.
- Dacă partenerul dumneavoastră se comportă cu falsitate, încurajaţi-l să fie mai autentic, întruchipând dumneavoastră înşivă veridicitatea pe care o căutaţi.
- Pentru a atrage partenerul potrivit nu este nevoie să deveniţi altcineva decât sunteţi, ci mai degrabă să renunţaţi la tot ce nu este eul dumneavoastră real.
- Cu cât sunteţi mai mulţumit de cine este persoana dumneavoastră reală, cu atât mai mult ceilalţi vă vor plăcea aşa cum sunteţi.

*Sunteţi disperat?*

Sharon este director de publicitate, are treizeci şi opt de ani şi o viaţă plină. Atrăgătoare şi cultivată, are un venit substanţial, o casă elegantă şi prieteni plăcuţi, plus numeroşi bărbaţi interesaţi de ea. Totuşi, are un călcâi al lui Ahile care o împiedică să stabilească relaţii cu bărbaţi de calitate şi este disperată. Disperată să aibă un bărbat, o relaţie şi un copil cât încă mai poate. Prin urmare, diverşi bărbaţi cu probleme emoţionale îi ies în cale şi generează drame care o pun pe fugă. Pentru a înrăutăţi şi mai mult lucrurile, Sharon se „prinde“ de la prima întâlnire, în încercarea de a decide dacă tipul respectiv ar fi un tată bun pentru viitorii ei copii.

În cadrul consilierii, am încurajat-o să-şi recunoască propria frumuseţe, puterea şi faptul că merită să atragă o relaţie din pură alegere, nu din disperare. Am subliniat de asemenea că dorinţa ei arzătoare de a avea un copil o distrage, împiedicând-o să-şi perceapă limpede potenţialii parteneri şi să dezvolte în mod natural o relaţie.

Cu timpul, Sharon a început să-şi recunoască „valoarea“ şi a renunţat la nevoia cuiva care să i-o confirme. Nu peste multă vreme a întâlnit un bărbat bun, cu care şi-a clădit o relaţie mulţumitoare. Apoi, începând să se relaxeze tot mai mult, obsesia de a avea imediat un copil s-a atenuat. Şi-a dat seama că dorinţa ei în acest sens fusese influenţată în mare parte de încercarea de a-şi asuma propria inocenţă şi spiritul ludic. Sharon poate încă să aibă un copil, dar dacă îl va avea, acest lucru (la fel ca relaţia ei sentimentală) se va întâmpla fiindcă şi-l doreşte, nu pentru că aşa trebuie să fie.

Oamenii care se simt disperaţi fac lucruri disperate şi obţin rezultate pe măsură. Dumneavoastră nu sunteţi disperat. Disperarea este o interpretare, nu un dat. Identificaţi sursa gândurilor şi a sentimentelor de disperare – frică,

lipsuri, complex de inferioritate sau lipsă de putere. Apoi, admiţând că sunteţi mai puternic decât respectivele idei oprimante, veţi deveni conştient de opţiunile sănătoase şi viabile pe care nu le-aţi putut vedea din cauza credinţei în goliciunea interioară.

## UN INVENTAR AL DISPERĂRII

Răspunzând la următoarele întrebări, vă veţi putea da seama unde vă aflaţi pe scara disperării.

- Continuaţi cu alegerile neplăcute în domeniul relaţiilor romantice fiindcă vă temeţi de ce se va întâmpla dacă n-o veţi mai face?
- Simţiţi un impuls imperios de a vă găsi rapid un partener, înainte de a înainta în vârstă şi a vă pierde atractivitatea?
- Vă îngrijorează că ceilalţi ar putea gândi rău despre dumneavoastră fiindcă nu aveţi un partener?
- Credeţi că, dacă o persoană va afla întregul adevăr despre dumneavoastră, s-ar putea să nu vă mai placă sau să nu vă mai dorească?
- Ieşiţi cu unele persoane fiindcă nu vreţi să rămâneţi singur acasă?
- Toleraţi abuzurile fizice, verbale sau emoţionale fiindcă vă temeţi că partenerul vă va părăsi dacă l-aţi înfrunta?
- Treceţi de la o relaţie la alta foarte repede sau chiar imediat?
- Vă gândiţi să vă căsătoriţi cu cineva de teamă că nu va mai apărea altcineva?
- Dorinţa de a avea un copil vă orbeşte în faţa semnalelor de avertizare din cadrul relaţiei?

Dacă aţi răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, luaţi-le în considerare pe următoarele. Ce anume aţi face diferit dacă aţi crede mai mult în dumneavoastră înşivă? Dacă aţi şti că sunteţi bine aşa cum sunteţi acum, ce alte alegeri în materie de relaţii romantice aţi face? Către cine v-aţi îndrepta? La cine şi la ce aţi renunţa? Vă puteţi iubi suficient încât să nu mai aveţi nevoie de aprobarea altcuiva? Ce ar face în această situaţie o persoană încrezătoare în sine?

În dumneavoastră rezidă o forţă mai mare decât bănuiţi. Exploataţi-o şi relaţiile dumneavoastră vor reflecta această forţă.

## TIMPUL REALINIERII

Una dintre clientele mele a petrecut un weekend tragicomic cu un bărbat bogat, pe care în realitate nu-l plăcea. Marnie a acceptat să se ducă la Chicago pentru a fi alături de tipul respectiv în principal fiindcă nu voia să stea singură acasă. Întâlnirea lor s-a transformat într-un fiasco gen serial de comedie. Mai întâi, Marnie şi-a scăpat telefonul mobil în apele Lacului Michigan. Apoi, în vreme ce încercau să găsească drumul spre un anumit restaurant, au bâjbâit pe străzi timp de patruzeci şi cinci de minute, cu toate că ea cunoştea bine oraşul şi niciodată nu se mai rătăcise. Şi aşa mai departe.

Ulterior, Marnie şi-a dat seama că toate acele lucruri ciudate se întâmplaseră fiindcă ea fusese în dizarmonie cu ea însăşi. Acceptase să petreacă momente intime cu o persoană la care nu ţinea, ceea ce declanşase un conflict interior care se tradusese în întâmplări bizare. Oamenii care acţionează în acord cu propriile lor alegeri nu-şi scapă telefoanele în lac şi nu se rătăcesc. Când vă aflaţi în locul potrivit din motivul adecvat, totul decurge lin şi fără dificultăţi. Dar când lucrurile încep să meargă din rău în mai rău este un semn că aţi deviat de la calea dumneavoastră. În acest caz, cea mai bună soluţie este să vă opriţi, să vă detaşaţi puţin şi să fiţi mai sincer cu privire la alegerile reale pe care le aveţi la dispoziţie. Apoi puteţi lua noi decizii, corespunzătoare adevăratelor dumneavoastră intenţii, generând astfel rezultate funcţionale.

## NIMENI ALTCINEVA NU VĂ POATE COMPLETA

Celebra replică a lui Jerry Maguire „Tu mă completezi“ a constituit o lovitură dură dată celor care doresc să construiască o relaţie romantică sănătoasă. Nimeni nu vă poate completa, fiindcă sunteţi deja întreg. Dacă o persoană v-ar putea completa, tot ea v-ar putea şi des-completa, deschizând astfel o trapă către iadul relaţional. Când permiteţi altcuiva să vă completeze, vă cedaţi propria putere. Nu vă puteţi permite să faceţi din partenerul dumneavoastră un salvator, şi nici să fiţi dumneavoastră unul pentru el. Salvarea din hăul eternelor nevoi rezidă în recunoaşterea unui fapt simplu, anume că nimeni nu vă poate da ceea ce aveţi deja.

Aţi fost determinat să credeţi că relaţiile au un caracter aditiv. Vă consideraţi o jumătate – relativ în regulă, cu unele calităţi, dar într-un fel deficitar, cu lipsuri şi defecte evidente, aşa că vă căutaţi cealaltă jumătate, cu defecte şi calităţi complementare. Sunteţi tânără şi frumoasă, dar cu o viaţă

turbulentă; el are bani şi stabilitate, însă e singur. Faceţi deci schimb de resurse, vă completaţi reciproc lipsurile şi, împreună, veţi deveni un întreg.

*Ba deloc!*

Relaţiile interumane nu sunt aditive, ci multiplicative. Când înmulţiţi jumătate cu jumătate, obţineţi un sfert – chiar mai puţin decât cantitatea de la care aţi pornit. Prin urmare, două persoane incomplete care se unesc pentru a-şi completa reciproc lipsurile devin şi mai incomplete. Dacă începeţi o relaţie pentru a ostoi sentimentul de singurătate, relaţia nu va face altceva decât să-l sporească. (Şi nu există singurătate mai grea decât cea în care eşti aproape fizic de cineva, şi totuşi la mii de kilometri depărtare din punct de vedere emoţional.) Dimpotrivă însă, oamenii întregi atrag oameni întregi şi creează relaţii pe măsură.

Tratamentul pentru disperarea relaţională nu este *înhăţarea* persoanei potrivite, ci recunoaşterea faptului că dumneavoastră înşivă *sunteţi* persoana potrivită. La o adică, v-aţi căsători cu dumneavoastră? Vă simţiţi suficient de bine în compania dumneavoastră pentru ca şi altcineva să se simtă la fel? Dacă vă credeţi defectuos sau deficitar, nimic din ceea ce veţi face nu vă va putea „repara“, fiindcă aţi pornit de la o premisă greşită. Înainte de a încerca să determinaţi pe cineva să se îndrăgostească de dumneavoastră, îndrăgostiţi-vă singur de propria persoană. Atunci veţi înţelege că, la urma urmei, nu aţi fost niciodată disperat. Iar problema nu va mai fi aceea de a găsi pe cineva care să vă iubească, ci de a face faţă tuturor celor care vă bat la uşă.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu acţionaţi niciodată din disperare, fiindcă nu sunteţi disperat.
- Observaţi ce anume faceţi din disperare şi întrebaţi-vă cum aţi proceda altfel dacă v-aţi simţi mai puternic şi mai încrezător în forţele proprii.
- Identificaţi originile situaţiilor ciudate şi ale rezultatelor nemulţumitoare în alegerile bazate pe gândurile şi sentimentele disperate. Data viitoare alegeţi din perspectiva integralităţii, iar rezultatele vor fi mai bune.
- Renunţaţi să mai căutaţi pe cineva care să vă completeze, fiindcă sunteţi deja întreg.
- În loc să încercaţi să prindeţi persoana potrivită, fiţi dumneavoastră una.

## *De ce nu vă puteţi permite un partener deja căsătorit*

> Într-un ziar, la rubrica de sfaturi privind viaţa sentimentală, o cititoare mâhnită scria că s-a îndrăgostit de un bărbat căsătorit. Omul promisese că-şi va părăsi soţia, dar amâna mereu pasul decisiv. Cititoarea nu se putea hotărî dacă să mai aştepte sau să înceteze relaţia.
>
> Autorul rubricii i-a răspuns oferindu-i următorul sfat: „Atunci când te simţi atras de o persoană căsătorită, recent divorţată sau în curs de divorţ, imaginează-ţi că iei un ruj de buze roşu-aprins şi că scrii pe fruntea ei «Necaz». Acest tip de atracţie duce de obicei la prea puţin bine şi prea multă suferinţă.“

Persoanele aflate într-un mariaj nefericit sau într-un concubinaj nu sunt candidate potrivite pentru o relaţie sentimentală, fiindcă au probleme de rezolvat. Poate că vor fi nevoite să rămână în mariajul sau concubinajul respectiv, să înfrunte provocările care le stau în cale şi să stabilească o intimitate mai profundă cu persoana în cauză. Sau poate că trebuie să-şi limpezească ideile şi să rupă relaţia. Dar până când trec la fapte, riscaţi să vă aventuraţi într-o lume încâlcită, problematică, regretând probabil la un moment dat că v-aţi implicat în ea.

Oricine se poate simţi atras de cineva. Dar gândiţi-vă de două ori înainte de a trece la acţiune. Unei persoane nemulţumite îi este uşor să viseze la un partener mai pe gustul său. Poate că vă va percepe ca pe un salvator menit s-o scoată din dilema în care se află şi va proiecta asupra dumneavoastră toate atributele minunate care îi lipsesc partenerului actual. Poate că e gata să jure că sunteţi sufletul ei pereche şi că vă va iubi şi vă va adula veşnic. Situaţia poate fi ispititoare, mai cu seamă dacă sunteţi singur sau vă aflaţi într-o relaţie nefericită. Totuşi, oamenii disperaţi îşi creează fantezii disperate. Sunteţi, pentru celălalt, o persoană reală sau doar o fantezie? Dar el ce este pentru dumneavoastră?

În decursul anilor am consiliat mii de persoane şi cupluri, în particular

sau în cadrul seminariilor, şi am auzit aproape toate variaţiile posibile pe tema întâlnirilor romantice, a relaţiilor sentimentale, a căsătoriei şi a divorţului. Îmi amintesc însă de puţine situaţii în care cineva a renunţat la mariajul său pentru altcineva şi relaţia lor a funcţionat. Aproape toate celelalte cazuri au sfârşit dureros. Există câteva excepţii – persoane aflate într-o căsnicie deja moartă (sau care nu a trăit niciun moment), caz în care cei doi protagonişti ar fi trebuit să se despartă cu mult timp în urmă sau mai degrabă nu ar fi trebuit să-şi unească destinele.

Dacă cineva vă spune că se gândeşte să-şi părăsească actualul partener sau că e deja în curs de a o face, încercaţi să verificaţi dacă este adevărat. E posibil ca procesul să fie de lungă, foarte lungă durată, fără a se concretiza vreodată. Multor persoane căsătorite le este greu să se despartă fiindcă (1) îşi iubesc partenerul şi vor să continue relaţia; (2) nu-şi iubesc partenerul, dar nu găsesc curajul de a pleca; (3) nu se decid să plece fiindcă au o familie la care ţin; (4) pur şi simplu nu se pot hotărî. Niciuna dintre aceste situaţii nu este sănătoasă şi nici interesantă pentru dumneavoastră, ca potenţial partener.

Spuneţi-i persoanei respective că-i înţelegeţi poziţia, dar preferaţi să vă implicaţi într-o relaţie curată de la bun început. Dacă situaţia ei este deja clară, poate că aveţi o şansă împreună, dar până atunci, nu prea aveţi multe subiecte comune. Sfatul meu poate părea rece, mai ales dacă vă simţiţi atras de respectiva persoană, însă nu e nici pe departe atât de rece ca apele în care vă veţi pomeni afundat, dacă faceţi pasul. Nu-i promiteţi celui în cauză că veţi aştepta şi veţi fi acolo pentru el când îşi va limpezi situaţia; la urma urmei, trebuie s-o facă independent de prezenţa sau absenţa dumneavoastră din scenă.

## EVITAŢI POZIŢIA MISIONARULUI

Dacă vă închipuiţi că Dumnezeu v-a trimis pentru a salva persoana în cauză din situaţia grea în care se află, de a-i reaprinde pasiunea sau de a o învăţa cum să iubească din nou, mai gândiţi-vă o dată. Deşi din unele puncte de vedere s-ar putea să aveţi dreptate, vă predispuneţi relaţia la mai multe probleme decât puteţi duce. Poate că-i veţi stârni persoanei respective sentimente pe care nu le-a mai simţit de mult, sau chiar niciodată. Asta nu înseamnă însă că sunteţi suflete-pereche sau că puteţi avea împreună o relaţie de durată. Persoana la care ne referim a fost amorţită ani de-a rândul şi v-a „angajat“ pe dumneavoastră în rolul „deşteptătorului“. Deşi speraţi să fiţi vedeta în filmul ei, e foarte posibil să nu fiţi în realitate decât un figurant. Da,

relaţia dumneavoastră ar putea dura, însă de cele mai multe ori nu se întâmplă aşa.

Dacă iubitul sau iubita dumneavoastră are probleme nerezolvate în relaţia de acasă, foarte probabil aceleaşi neplăceri vor apărea şi în relaţia dumneavoastră. Fiindcă problemele nu dispar atunci când pleci, ci atunci când îţi schimbi modul de a gândi. Dacă persoana în cauză îşi schimbă atitudinea, sistemul de valori sau stilul de viaţă, există speranţe pentru un nou nivel relaţional. Dacă însă nu vrea altceva decât să scape de „pacostea“ de acasă, iar ea să rămână aceeaşi, veţi deveni dumneavoastră următoarea pacoste. Sunteţi un individ real, reprezentând o relaţie reală, sau sunteţi doar o supapă de evacuare? Sunteţi o soluţie sau numai un motiv de a privi problema în faţă?

Dacă vreţi cu adevărat să ajutaţi persoana în cauză, susţineţi-i integritatea. Încurajaţi-o să vorbească sincer cu partenerul ei, despre relaţia lor. Nu-i permiteţi să pună semnul egal între dumneavoastră şi soluţia problemelor sale. Dacă sunteţi acum soluţia dificultăţilor ei, veţi fi mai târziu sursa altor dificultăţi. Ea v-a cedat această putere, dar, credeţi-mă: n-o doriţi. Puterea ei îi aparţine, se află în propria-i fiinţă; dacă n-o revendică din interior, n-o va găsi nici în exterior. Când îşi asumă alegerile, rezultatul va fi unul pozitiv. Dacă însă îşi compromite adevărul, ceva îi va lipsi tot timpul.

Este de asemenea posibil ca partenerul dumneavoastră să dorească să vă perceapă ca pe terapeutul lui. În mod cert, în orice relaţie de calitate, partenerii îşi sunt unul altuia jalon de comportament, ureche dispusă întotdeauna să asculte şi, uneori, sfătuitor. Dar dacă relaţia dumneavoastră este puternic înclinată spre soluţionarea problemelor cu care se confruntă partenerul, înseamnă că nu are o fundaţie sănătoasă. Cele mai reuşite relaţii sunt „străzi“ cu dublu sens, care presupun susţinere reciprocă şi nu au la bază necesitatea de a soluţiona vreo problemă. Dacă simţiţi mereu că „totul se învârte în jurul lui“, acordaţi atenţie acestui semnal de avertizare.

## DIVORŢAT, DAR ÎNCĂ IMPLICAT

De obicei, oamenii în curs de divorţ sau recent divorţaţi nu sunt pregătiţi pentru o relaţie intimă solidă, deoarece încă se resimt după impactul emoţional al despărţirii şi au numeroase corzi de energie psihică legate de fostul partener. Dacă există şi chestiuni de partaj sau de custodie a copiilor, înseamnă că o luptă e în curs de desfăşurare, una în care e preferabil să nu vă implicaţi. O astfel de persoană are nevoie de timp pentru a-şi limpezi gândurile şi sentimentele, pentru a decide cine este ea însăşi independent de relaţia încheiată şi de a se stabiliza din punct de vedere emoţional. De cele

mai multe ori, se simte furioasă şi/sau rănită, trebuind să-şi asume şi să-şi gestioneze aceste sentimente înainte de a deveni disponibilă pentru altcineva. Implicarea într-o nouă relaţie nu-i va rezolva problemele, ci le va complica. Poate că-i veţi atenua suferinţa temporar, dar pe termen lung persoana în cauză are nevoie să se vindece singură, din interior.

Dacă vă simţiţi atras sau vă împrieteniţi cu o persoană încă legată emoţional de fostul ei partener, păşiţi cu grijă şi stabiliţi limite ferme. Vorbiţi cu ea, bucuraţi-vă de compania ei, dovediţi-vă un bun prieten şi susţineţi-o dacă doriţi, dar (1) nu vă angajaţi în activităţi similare cu întâlnirile romantice, (2) nu-i deveniţi terapeut şi (3) nu întreţineţi relaţii sexuale cu ea. Întâlnirile romantice sunt pentru persoanele pregătite să înceapă o relaţie. Terapia este pentru terapeuţi. Iar sexul e pentru cei care pot construi ceva pe baza timpului petrecut în pat. Sexul pentru distracţie, pentru uşurare sau eliberare în situaţia dată va fi orice altceva, numai asta nu. Nu va fi amuzant fiindcă, din punct de vedere emoţional, în dormitor alături de dumneavoastră va mai fi cel puţin o persoană („fostul“ partenerului dumneavoastră). Nu va fi o uşurare pentru partenerul dumneavoastră, deoarece acest intermezzo nu va face decât să înceţoşeze sau să amâne confruntarea cu problemele de acasă. Nu va fi o uşurare nici pentru dumneavoastră, fiindcă veţi deveni implicat emoţional într-o relaţie cu cineva indisponibil. Deci, înainte de a trage cuvertura de pe pat, e de dorit să ştiţi în ce vă băgaţi şi să vă întrebaţi dacă într-adevăr asta doriţi.

## DACĂ DUMNEAVOASTRĂ SUNTEŢI PERSOANA CĂSĂTORITĂ CARE ARE O AVENTURĂ AMOROASĂ

Vă aflaţi într-o situaţie foarte avantajoasă, nu pentru că aveţi un iubit care să vă tămăduiască, ci pentru că puteţi aborda acele aspecte din căsnicie care v-au deranjat. Aţi ajuns într-un punct de răscruce semnificativ în relaţia şi în viaţa dumneavoastră. Calea pe care o veţi alege vă va conferi un plus de putere sau unul de suferinţă. Există un drum de ieşire, dacă vreţi să păşiţi pe el.

A sosit timpul să rezolvaţi problemele care v-au îndemnat să căutaţi un alt partener. Sunteţi plictisit? Neînţeles? Frustrat? Singur? Neîmplinit din punct de vedere sexual? Sunteţi furios sau derutat? Aţi greşit implicându-vă în relaţia cu respectiva persoană? Aţi pornit în direcţii diferite?

Dacă încercaţi să răspundeţi la aceste întrebări şi să le trataţi în mod conştient împreună cu partenerul şi/sau cu un terapeut, veţi avea parte de o

alinare mai profundă decât cea pe care v-o poate oferi un alt partener. Abordând aceste situaţii cu maturitate, de cele mai multe ori veţi putea stabili o legătură mai profundă, bazată pe o dragoste mai profundă, alături de partenerul actual. Există însă şi situaţii contrare, în care e de preferat să puneţi capăt relaţiei. Oricare ar fi însă cazul, veţi ieşi din această experienţă cu inima întreagă, nu fragmentată şi disimulată.

Dacă sunteţi în curs de divorţ sau aţi divorţat recent, aveţi grijă de dumneavoastră. Aţi trecut sau treceţi încă printr-o perioadă solicitantă din punct de vedere emoţional şi probabil vă simţiţi rănit sau cu nervii întinşi la maximum. Este o etapă în care trebuie să rămâneţi singur cu dumneavoastră înşivă, să aflaţi cine sunteţi cu adevărat şi să vă regăsiţi acea linişte interioară care vă va oferi posibilitatea de a lua decizii noi, sănătoase. Implicarea rapidă într-o nouă relaţie nu va fi în folosul dumneavoastră pe termen lung. Poate că momentan vă va oferi alinare, dar va crea şi mai multe probleme, faţă de cele cu care vă confruntaţi deja. Fiţi generos cu dumneavoastră înşivă şi cu potenţialul partener, înaintând lent şi acordându-vă timp să restabiliţi o legătură cu propria persoană. Apoi, mai târziu – veţi şti când va veni clipa –, veţi putea trece mai departe cu o pace interioară care va atrage şi va întreţine acea relaţie de calitate pe care o doriţi şi o meritaţi.

## PUTEŢI AVEA TOTUL

Faptul că aţi trecut sau treceţi printr-o relaţie cu o persoană căsătorită reprezintă o situaţie din care aţi putea obţine anumite avantaje. Vă puteţi clarifica ideile în două privinţe: (1) vă place ceea ce simţiţi alături de această persoană şi doriţi o relaţie care să vă ofere sentimente similare; şi (2) vreţi o astfel de relaţie cu cineva disponibil. Dacă înţelegeţi aceste lucruri, relaţia şi-a servit scopul.

Aventurile au un rol mai degrabă didactic decât de susţinere. Ele vă învaţă deopotrivă despre inutilitate şi posibilitate – inutilitatea de a încerca să fiţi alături de o persoană pe care n-o puteţi avea şi posibilitatea de a găsi pe cineva disponibil. De ce să vă dăruiţi inima, mintea, energia, timpul şi viaţa unei persoane care nu vă poate oferi tot ce vă doriţi? Dacă aţi şti că puteţi fi împreună cu o persoană atrăgătoare şi disponibilă totodată, nu v-aţi îndrepta rapid spre ea? În loc să deplângeţi faptul că persoana de care sunteţi atras este indisponibilă, entuziasmaţi-vă la gândul că există în lume cineva disponibil, alături de care să puteţi trăi sentimente minunate.

Fiindcă există oameni de calitate, disponibili, cu care să împărtăşiţi o relaţie de calitate, fără turbulenţe şi confuzie. Dacă vreţi să fantazaţi despre o

relaţie romantică, încercaţi să vă bazaţi visul pe o persoană disponibilă. Dumneavoastră şi partenerul v-aţi stimulat reciproc acest deziderat. Dacă-l puteţi împlini alături de el, puteţi găsi o modalitate sănătoasă de a fi împreună. Foarte probabil, îi veţi mulţumi partenerului pentru că v-a ajutat să descoperiţi ce anume vreţi cu adevărat şi să ajungeţi în situaţia de a avea totul.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Gândiţi-vă de două ori înainte de a vă implica într-o legătură romantică sau sexuală cu o persoană căsătorită, aflată într-o relaţie stabilă, recent divorţată sau în proces de divorţ.
- Dacă vă simţiţi atras de o astfel de persoană, întrebaţi-vă care sunt şansele ca relaţia să evolueze în direcţia la care speraţi.
- Evitaţi să vă asumaţi rolul de salvator al partenerului, oferindu-i scăparea dintr-o situaţie neplăcută.
- Încurajaţi-vă partenerul să decidă încotro vrea să se îndrepte actuala lui relaţie, înainte de a încerca stabilirea uneia cu dumneavoastră.
- Dacă dumneavoastră sunteţi căsătorit şi căutaţi un partener nou, rezolvaţi problemele relaţiei actuale înainte de a face pasul decisiv. Fie rămâneţi în ea cu toată inima, fie plecaţi, dar, înainte de a o face, asiguraţi-vă că aţi discutat problema cu actualul partener şi aţi ajuns la o soluţionare de un tip sau altul. Ceea ce căutaţi s-ar putea afla chiar lângă dumneavoastră, în relaţia deja existentă.
- Conştientizaţi faptul că puteţi avea o relaţie de calitate cu o persoană disponibilă şi că nu trebuie să faceţi compromisuri pentru a obţine ceea ce doriţi.

*Motivul 2*

# TINDEŢI SĂ CĂUTAŢI DRAGOSTEA, NU S-O GĂSIŢI

Mulţi oameni îşi petrec timpul căutând dragostea, dar puţini sunt cei care o găsesc. Nu fiindcă marile iubiri şi partenerii potenţiali sunt păsări rare, ci fiindcă nu recunosc un partener de calitate atunci când îl întâlnesc sau îl ţin la distanţă. După o vreme, emoţia, romantismul sau dramatismul căutărilor pălesc, iar ei sunt gata să găsească. Dumneavoastră sunteţi pregătit să renunţaţi la căutări pentru a găsi?

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Capitolele următoare vă vor arăta cum:

- Să-l identificaţi pe cel căutat şi să-l găsiţi.
- Să vă descoperiţi şi să depăşiţi convingerile greşite cu privire la relaţii.
- Să vă concentraţi nu pe ceea ce nu funcţionează, ci pe ceea ce poate funcţiona.
- Să vă deschideţi inima pentru a primi mai multă dragoste şi ajutor în privinţa tuturor tipurilor de relaţii.
- Să scoateţi la iveală trăsăturile dezirabile ale partenerului dumneavoastră.
- Să renunţaţi la relaţiile iluzorii pentru a putea avea una reală.

## *În aşteptarea celui ales*

LAURA *(participantă la seminar):* Am cunoscut un tip care-mi place, iar el mi-a cerut o întâlnire. Dar nu sunt sigură dacă trebuie să ies cu el.

ALAN: De ce nu?

LAURA: Mi-e teamă.

ALAN: Teamă de ce?

LAURA: Dacă ieşim împreună şi ne înţelegem bine? Şi dacă vom continua să ieşim şi o să facem sex? Atunci ar însemna că ne-am implicat în mod real… Dacă ne vom căsători şi vom avea copii? Şi pe urmă, dacă mă voi trezi într-o bună zi şi-mi voi da seama că nu el este Alesul?

ALAN: Pentru numele Domnului, e doar o întâlnire! Dacă n-o să-ţi placă, nu te obligă nimeni să ieşi cu el din nou.

Unii oameni dau de necaz fiindcă nu se gândesc suficient la cei cu care ies. Alţii au probleme pentru că se gândesc prea mult. Dragostea, relaţiile şi sexul sunt chestiuni ce ţin mai degrabă de suflet decât de minte, de sentimente mai curând decât de raţiune. Dacă vă străduiţi suficient, vă puteţi alunga singur fericirea. Prin urmare, luaţi-o uşor şi oferiţi-i iubirii dumneavoastră o şansă. Uneori e nevoie să vă bazaţi pe ce vă spune instinctul şi abia mai târziu să lăsaţi mintea să vorbească.

Relaţiile funcţionează cel mai bine atunci când le abordaţi pas cu pas. Mintea anxioasă vrea să ştie încotro se îndreaptă situaţia înainte de a porni la drum, dar nu întotdeauna este posibil să ştim acest lucru. Jumătate din plăcerea unei relaţii este descoperirea ei treptată. Un partener pe care-l credeaţi iubirea vieţii dumneavoastră se poate dovedi a fi un tată dezamăgitor, în vreme ce o persoană pe care nici n-aţi fi luat-o în calcul vă poate cuceri până la urmă inima. Îi puteţi cunoaşte pe partenerii potenţiali – dar şi pe dumneavoastră înşivă – înlăturând, unul câte unul, straturile de mister şi constatând ce se află dincolo de ele. Deseori nu veţi şti, înainte de a deschide

pachetul, dacă înăuntru veţi găsi un giuvaier sau un flecuşteţ. Aşa că savuraţi întreaga aventură!

## BUNE ŞI RELE ÎN PRIVINŢA ALESULUI

Credeţi că există undeva un partener perfect pentru dumneavoastră? Vă aşteptaţi şi vă căutaţi activ sufletul-pereche? Credeţi în destin?

Dacă da, am o veste bună, dar şi una rea. Vestea rea e că s-ar putea să nu existe în lume un partener perfect pentru dumneavoastră. Vestea bună e că s-ar putea să existe mai mulţi.

Timp îndelungat mi-am căutat şi eu Aleasa. Am renunţat la câteva relaţii fiindcă nici ele, nici partenerele respective nu se ridicau la înălţimea idealului meu. Ulterior, am constatat că e posibil ca, în căutarea perfecţiunii fiind, s-o fi refuzat tocmai pe ea. M-am întâlnit cu câteva femei minunate, pe care nu le-am recunoscut drept potenţiale partenere excelente, deoarece căutam în altă parte.

Cunosc de asemenea persoane care au renunţat la relaţiile pe care le aveau fiindcă şi-au descoperit Alesul. Majoritatea acestor noi relaţii nu au rezistat însă mult timp. Fantazarea este tentantă, dar nu are stabilitate. Este simplu să vă imaginaţi că noul partener are toate calităţile care îi lipsesc celui actual. Ambii au deopotrivă trăsături dezirabile şi indezirabile. Bun venit pe planeta Pământ! Dacă sunteţi în căutarea perfecţiunii, permiteţi-i să includă şi modestia partenerului dumneavoastră, cu tot cu părul lui rar, cu celulita lui şi aşa mai departe. Fiindcă în timp ce îl căutaţi, partenertul perfect s-ar putea afla chiar lângă dumneavoastră.

Unii oameni îşi recunosc sufletul-pereche exact în clipa în care îl întâlnesc şi apoi trăiesc împreună fericiţi până la adânci bătrâneţi. Ei formează un grup norocos şi nesemnificativ din punct de vedere statistic. Da, vă puteţi afla şi dumneavoastră printre ei. Doar aveţi grijă să nu vă rataţi dragostea adevărată tot căutând-o mereu. Nu irosiţi o clipă de bucurie sperând la alta mai bună. Păstraţi-vă mintea şi inima deschise, recunoaşteţi darurile care vă stau în faţă şi apreciaţi ceea ce aveţi înainte de a căuta altceva.

Cea mai bună modalitate de a vă atrage Alesul este să fiţi dumneavoastră unul. Cu cât vă preţuiţi mai puţin, cu atât mai periculoase sunt încercările de a găsi pe cineva care să vă împlinească. Cu cât simţiţi o nevoie mai insistentă să vină cineva să vă salveze, cu atât veţi avea o nevoie mai mare să fiţi salvat. Numai că nu salvare vă trebuie, ci deşteptare. Dacă vreţi să-l vedeţi pe Acela pe care l-aţi aşteptat mereu, priviţi în oglindă. Oricine altcineva este un simbol şi un substitut.

## VĂ ÎNDREPTAŢI OARE SPRE CEL ALES?

Dacă nu sunteţi sigur că actualul partener este adevăratul dumneavoastră suflet-pereche, iată câteva indicii lămuritoare.

1. *Tatonaţi terenul.* La început faceţi paşi mici şi înaintaţi uşor, lejer. O plimbare în parc, o convorbire la telefon sau o întâlnire la o cafea sunt modalităţi indicate pentru a testa o potenţială relaţie înainte de a vă pune într-o poziţie vulnerabilă. Un timp oarecare petrecut alături de cineva vă va arăta dacă doriţi sau nu să cunoaşteţi persoana respectivă mai bine. Conştientizaţi ceea ce simţiţi cu privire la nivelul de confort şi de mulţumire când sunteţi alături de persoana în cauză. Cât de uşor vă este să vorbiţi cu ea? Pare cu adevărat interesată să vă cunoască sau unicul ei ţel este sexul ori căsătoria înainte de sfârşitul săptămânii? Este relaxată şi plăcută, sau poartă un bagaj emoţional considerabil? Exprimarea îi este marcată de aluzii sexuale? Este dispusă să depună eforturi pentru a fi împreună cu dumneavoastră sau nu face decât să ceară şi să aştepte contribuţia dumneavoastră?

După o întâlnire există o singură întrebare la care trebuie să răspundeţi: *Doriţi să revedeţi persoana respectivă?* Lăsaţi la o parte fiecare motiv pro şi contra şi observaţi ce anume simţiţi când vă gândiţi la o nouă întâlnire cu ea. Entuziasmat? Deprimat? Atras? Reţinut? Nu vă gândiţi prea mult la răspuns. Relaţiile nu cunosc necesitate, ci doar disponibilitate. Instinctul vă poate oferi o sumedenie de răspunsuri, pe care mintea nu izbuteşte să le desluşească.

2. *Apelaţi la testul adevărului.* Dacă nu sunteţi sigur că e cazul sau nu să petreceţi mai mult timp cu cineva ori să vă implicaţi din punct de vedere sentimental sau sexual, lansaţi în univers următoarea solicitare: „Arată-mi adevărul despre persoana şi relaţia aceasta. Dacă sunt potrivite pentru mine, vreau un semn. Dacă nu, dă-mi de înţeles limpede.“ Apoi relaxaţi-vă şi aşteptaţi indiciile cerute; veţi fi uluit de ceea ce se va întâmpla. Poate că vă veţi simţi excelent la următoarea întâlnire, sau poate vă veţi duce la apartamentul lui şi veţi auzi pe robotul telefonic mesaje de la cinci femei cu care se întâlneşte în paralel. Poate se va dovedi cât se poate de înţelegător cu privire la necesitatea de a reprograma întâlnirea din cauza orarului dumneavoastră încărcat, sau poate, dimpotrivă, îşi va arăta colţii de persoană obsedată de control. Experienţa dezvăluie caracterul. Îndemnul „Cere şi vei primi“ se aplică oricărui domeniu al vieţii, relaţiile romantice nefăcând excepţie. O solicitare sinceră

de ajutor adresată inteligenţei superioare vă va oferi mult mai multă claritate decât încercarea de a evalua o relaţie pe un fond de confuzie.

## VĂ TEMEŢI SĂ NU FACEŢI O GREŞEALĂ?

Faptul că nu acţionaţi de teamă să nu greşiţi vă poate costa mai mult decât greşeala în sine. Greşelile pot fi de multe ori corectate sau, cel puţin, puteţi învăţa să nu le repetaţi. Moartea treptată din cauza singurătăţii e mult mai rea. Dacă vă ascundeţi într-un colţ şi păstraţi armura pe dumneavoastră înainte de a apuca să cunoaşteţi pe cineva, vă anulaţi şansele unei relaţii excelente fără măcar să începeţi. Fireşte, există în lume mulţi ciudaţi de care trebuie să vă feriţi, însă există şi numeroşi oameni normali, a căror prietenie v-ar putea oferi daruri ce depăşesc cu mult riscurile reprezentate de ciudaţi.

Mulţi ezită să se lanseze în relaţii fiindcă inima le-a fost deja frântă şi, în plus, au auzit poveşti despre experienţele neplăcute ale celorlalţi. Discernământul este indicat, desigur, însă protecţia exagerată are capcanele ei. (Psihologul Alfred Adler susţinea că „Principalul pericol în viaţă este reprezentat de faptul că ne luăm prea multe precauţii.“) Da, fiţi atent la semnalele de avertizare şi daţi dovadă de prudenţă. Dar fiţi la fel de atent la indiciile pozitive şi arătaţi-vă disponibil. Dacă bebeluşii s-ar teme de greşeli, n-ar învăţa niciodată să meargă, şi nici altceva. Copiii sunt însă dispuşi să cadă şi să se ridice ori de câte ori e necesar pentru a deprinde tehnica mersului. Şi, în cele din urmă, merg mult mai mult timp decât perioada pe care au petrecut-o învăţând. Greşelile nu sunt un capăt de lume; în realitate, ele vă ajută s-o construiţi. Cu cât vă asumaţi curajul de a vă depăşi temerile, cu atât mai rapid veţi descoperi relaţia potrivită. Dacă intenţia dumneavoastră este limpede şi puternică, veţi primi îndrumare.

## SE VOR CONCRETIZA VIZIUNILE DUMNEAVOASTRĂ?

Fiecare dintre noi are o idee sau o imagine mentală a felului în care arată, pentru el, Alesul. Visaţi la un partener cu o anumită culoare a părului şi a ochilor, cu o anumită înălţime, greutate, profesie, venit, cu anumite pasiuni şi un stil de viaţă anume. Uneori, partenerul pe care îl veţi găsi va avea aceste trăsături; alteori, nu. Eu am mai multă încredere în cuplurile în care între cei doi există unele mici (sau mari) deosebiri, decât în cele în care partenerii par

făcuţi unul pentru altul. Când caută şi găsesc pe cineva exact ca ei înşişi, oamenii riscă să ajungă la monotonie, la o aplatizare a sinelui. Cuplurile în care partenerii sunt deosebiţi între ei se bucură de o disonanţă creativă, ce stimulează o legătură sănătoasă şi intensă. Dr. Wayne Dyer relatează: „Uneori soţii îmi spun: «Suntem ca o singură persoană. Ne place aceeaşi mâncare, ne uităm la aceleaşi filme, citim aceleaşi cărţi, avem chiar şi aceleaşi vise.» Iar eu le răspund: «Atunci, unul dintre dumneavoastră nu mai este necesar.»“

*Viaţa este ce ţi se întâmplă în timp ce tu îţi faci alte planuri.*

JOHN LENNON

De asemenea, poate aveţi o idee anume despre modul în care vă veţi întâlni iubirea vieţii – dar de cele mai multe ori, nu aşa se va întâmpla. Acest lucru poate părea dezamăgitor, însă vestea bună e că multe cupluri fericite s-au întâlnit în circumstanţe încântător de neaşteptate. Am doi prieteni care s-au cunoscut la o întâlnire pe nevăzute, în primul rând pentru sex. Fiecare dintre ei îi mărturisise unui prieten comun că este în dispoziţie şi caută o aventură. Când s-au întâlnit (spre surprinderea lor), s-au plăcut cu adevărat. În cele din urmă s-au căsătorit şi s-au bucurat de o relaţie strânsă vreme de ani îndelungaţi (şi de sex, fireşte). Mulţi oameni se întâlnesc însă în moduri tradiţionale, decid că persoana din faţa lor este cea căutată, îşi pun în joc scenariul sufletului-pereche şi apoi relaţia eşuează. Nu puteţi decide dumneavoastră cum vor evolua lucrurile, care au propriul lor mod de a progresa; e de preferat să vă pliaţi pe ceea ce se întâmplă, decât să forţaţi dragostea să urmeze un tipar.

## PERFECT, DEOCAMDATĂ

O modalitate de a vă ostoi teama că veţi ajunge alături de persoana greşită sau că o veţi rata pe cea potrivită este aceea de a decide dacă partenerul dumneavoastră poate fi Alesul deocamdată. Poate că nu ştiţi să spuneţi dacă el este iubirea vieţii dumneavoastră. Nu aveţi o glob de cristal în care să citiţi şi vă îndoiţi că puteţi sau că vreţi să păstraţi o relaţie de durată cu persoana în cauză. Totuşi, un lucru ştiţi sigur, şi anume dacă vreţi să fiţi alături de ea astăzi, ceea ce, uneori, e suficient. Relaţiile, la fel ca viaţa, sunt construite treptat, zi cu zi; dacă relaţia este mulţumitoare astăzi, înseamnă că e bună şi gata.

Deşi mulţi dintre noi caută un partener pentru întreaga viaţă, uneori

putem avea câte un partener pentru fiecare etapă a vieţii. Iar partenerii temporari pot fi la fel de importanţi precum cei de o viaţă. Dintr-un punct de vedere, şi aceştia din urmă sunt temporari, fiindcă la un moment dat tot va surveni despărţirea fizică. Prin urmare, lungimea perioadei petrecute împreună este mai puţin importantă decât calitatea ei. Câteodată, legăturile pe termen scurt sunt mai profunde şi mai mulţumitoare decât cele pe termen lung. De aceea e necesar să procedaţi astfel încât fiecare relaţie să conteze, indiferent dacă durează două zile sau o viaţă întreagă.

Dacă sunteţi implicat într-o relaţie şi aveţi semne de întrebare privind scopul sau longevitatea ei, îi puteţi spune partenerului: „Nu sunt sigur că tu eşti partenerul meu pe viaţă, dar îmi place mult să fiu cu tine. Dacă şi tu vrei să fim împreună, vom putea petrece un timp cu adevărat plăcut.“

Conform acestui scenariu, relaţiile pot evolua în câteva moduri diferite:

1. Unele îşi împlinesc scopul, apoi cei doi parteneri trec la alte relaţii. Deseori, respectivii rămân prieteni, fiindcă legătura lor a fost bazată pe respect şi onestitate, fiecare apreciind contribuţia celuilalt la îmbogăţirea vieţii sale.
2. Un partener sfârşeşte prin a fi rănit fiindcă sperase la mai mult, iar când speranţa nu i s-a împlinit, s-a simţit dezamăgit sau îndurerat. Aşadar este important să fiţi cât se poate de sincer cu privire la ceea ce doriţi şi la situaţia în care vă aflaţi. Dacă nu sunteţi sigur că vreţi să fiţi împreună cu cineva pe termen lung, spuneţi-o limpede. Dacă ştiţi asta, spuneţi-o. Ideea că într-o zi veţi putea fi împreună, deşi acum lucrurile nu stau chiar aşa, poate submina bucuria relaţiei şi acum, şi mai târziu. Celebrarea fericirii pe care o trăiţi împreună vă poate aduce împlinirea acum şi poate duce la împliniri mai mari ulterior, chiar dacă veţi sfârşi alături de alt partener.
3. Relaţia se aprinde. Într-o zi vă veţi privi partenerul, vă veţi simţi inima topindu-se şi vă veţi da seama cât îl iubiţi.
4. Vă îndrăgostiţi treptat unul de celălalt. Cu timpul, veţi împărtăşi bucurii şi dureri, veţi fi mai naturali şi mai fireşti, veţi trece prin dificultăţi împreună şi astfel vă veţi apropia mai mult. Între dumneavoastră se va forma o legătură mai profundă şi mai fermă decât primii fiori şi veţi „bea împreună din cupa îndrăgostiţilor“.
5. Într-o zi veţi constata că viaţa dumneavoastră este mult mai plăcută alături de partener decât fără el. În ciuda rezervelor şi a rezistenţei, vă daţi seama că aveţi ceva bun, iar strategiile dumneavoastră de fugă se evaporă în faţa adevărului evident că relaţia funcţionează.

Oricare dintre aceste scenarii este preferabil evitării unei relaţii pe motiv că nu sunteţi sigur dacă veţi sfârşi împreună sau nu. Dacă sunteţi dispus să permiteţi ca partenerul să fie Alesul acum, acest moment plăcut va duce la o grămadă de alte momente plăcute şi poate că veţi rămâne împreună mult timp, navigând pe apele clipelor plăcute. În fiecare zi decideţi că persoana în cauză este Aleasa deocamdată şi rămâneţi alături dintr-o alegere conştientă făcută zi de zi – nu doar fiindcă aţi decis la un moment dat că aşa va fi.

## NU STAŢI ÎN FAŢA FOCULUI, TREMURÂND DE FRIG

Deşi căutarea obsedantă a Alesului pare a fi rampa de lansare a unei relaţii, ea poate fi de fapt o cale de *evitare* a relaţiei. Fanteziile pe care le aveţi pot duce la formularea unor scuze pentru faptul că nu apreciaţi viaţa aşa cum este ea, iar partenerul visat se poate dovedi o diversiune de la dragoste, nicidecum împlinirea ei. Această căutare asiduă poate fi cea care îl ţine pe un eventual partener la distanţă, iar pe dumneavoastră tremurând în frig, în vreme ce focul din vatră se află la numai câţiva paşi depărtare. Cu toate că mulţi oameni îşi doresc cu adevărat dragostea, puţini sunt dispuşi s-o primească.

Menţionam mai devreme faptul că adevărata iubire ţine mai puţin de *găsirea* persoanei potrivite şi mai mult de *a fi tu însuţi* acea persoană. Putem adăuga aici că adevărata iubire ţine mai puţin de găsirea persoanei potrivite şi mai mult de disponibilitatea de *a lăsa pe cineva* să fie acea persoană. Cu o simplă schimbare de percepţie, ceea ce părea a fi la mii de kilometri depărtare se dovedeşte a fi la o lungime de braţ – sau chiar în braţele dumneavoastră.

Pentru a vă transforma partenerul de vis din fantezie în realitate, exersaţi găsirea iubirii acolo unde vă aflaţi. Celebraţi darurile pe care le reprezintă iubiţii dumneavoastră, prietenii, rudele, partenerii de afaceri şi, cel mai important, dumneavoastră înşivă. Nu mai aşteptaţi viitoarea fericire pe care v-ar aduce-o Alesul dumneavoastră, ci găsiţi bucuriile ce v-au fost deja oferite. Şi, credeţi-mă, sunt multe. Apoi, când veţi fi plonjat în această abundenţă actuală, cineva vă va bate uşor pe umăr în cel mai neaşteptat moment şi veţi constata că toate clipele simple de iubire v-au adus în pragul uneia mai profunde.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Acordaţi relaţiilor actuale şansa de a vă arăta ce anume pot să vă

ofere. Atenţie la semnalele de avertizare, dar nu le ignoraţi pe cele pozitive.

- Pentru a vă da seama încotro se îndreaptă relaţia, începeţi cu paşi mici, testaţi terenul, fiţi atent la indicii şi încredeţi-vă în instinct.
- Uneori, fanteziile se împlinesc aşa cum le-aţi visat, dar de cele mai multe ori, nu. Permiteţi vieţii să vă surprindă şi să vă încânte.
- Cea mai rapidă cale spre Alesul dumneavoastră ar putea fi aceea de a vă bucura de compania lui încă de acum.
- Dacă vă temeţi să nu faceţi o greşeală, abordaţi relaţia cu paşi treptaţi, alegând fiecare mişcare pe parcurs.
- Înainte de a cere mai mult, apreciaţi ceea ce se află deja în faţa dumneavoastră.

*„Toţi cei buni sunt fie luaţi, fie homosexuali“*

KRISTIN (clientă): Mă tem că nu voi găsi niciodată un tip de treabă. Toţi cei buni sunt fie luaţi, fie homosexuali.

ALAN: Asta-i o afirmaţie care te va ţine pe loc.

KRISTIN: Mi se parte că toţi cei pe care îi întâlnesc fie sunt deja într-o relaţie, fie nu sunt disponbibili emoţional.

ALAN: Dar câţi bărbaţi vrei?

KRISTIN: Unul mi-ar fi suficient.

ALAN: Poţi crede că există în lume cel puţin un bărbat disponibil care să te vrea şi pe care să-l vrei?

KRISTIN: Păi, pare ceva plauzibil.

ALAN: O mică fisură în sistemul tău de convingeri ar putea crea spaţiul necesar pentru un partener excelent.

În vreme ce mergeam cu maşina spre serviciu împreună cu prietenul meu, Stephen, obişnuiam să vorbim despre femei şi relaţii. Stephen era fericit în căsnicie, iar eu încercam să fiu fericit singur, şi aveam suficient timp la dispoziţie în traficul de pe autostradă pentru a dezbate avantajele căsniciei faţă de cele ale celibatului. I-am spus prietenului meu că, din experienţa mea, femeile sunt dulci ca frişca atunci când le întâlneşti, dar mai curând sau mai târziu se metamorfozează într-un fel de vrăjitoarea cea rea.

– Ai constatat şi tu asta? l-am întrebat, sperând să se arate de acord cu mine.

– Nu, nu mi s-a părut aşa. Eu am avut experienţe plăcute cu femeile înainte de căsătorie, iar soţia mea mă susţine mereu.

Reacţia mea instinctivă a fost să-mi apăr opinia – şi aveam multe poveşti cu răni din război pentru a o face. Dar am încercat să privesc situaţia din perspectiva lui. Iată un tip a cărui experienţă cu femeile era cu totul diferită de a mea. În plus, el avea de mulţi ani o căsnicie fericită. Dacă exista un adevăr absolut despre femei, era imposibil să avem *amândoi* dreptate. Şi am decis că vreau ca el să fie cel care are. Aşa, cel puţin, aveam o şansă la o relaţie fericită. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât recunoşteam că

trăisem cu o convingere care nu-mi folosea la nimic – şi pe care acum n-o mai voiam.

De atunci, am început să abordez lucrurile altfel. Relaţiile cu femeile mi-au oferit mai multă bucurie şi mai puţine conflicte. Odată ce mi-am schimbat convingerile, mi s-au schimbat şi relaţiile romantice. Acea conversaţie cu Stephen a reprezentat un punct de cotitură pentru mine. Imaginea lui de ansamblu a şters-o pe cea parţială a mea şi deodată am constatat că trăiesc într-o lume mai largă.

## LIPSURI SAU ABUNDENŢĂ?

Una dintre cele mai dăunătoare convingeri în privinţa întâlnirilor romantice este credinţa în „oferta“ limitată de potenţiali parteneri disponibili. De multe ori am auzit femei plângându-se că „Toţi tipii buni sunt fie luaţi, fie homosexuali.“ Deşi de multe ori o asemenea remarcă poate fi rostită în glumă, deseori e spusă ca un semiadevăr. Iar atunci când prietenii bine intenţionaţi se arată de acord cu dumneavoastră în această privinţă, jumătatea de adevăr se dilată şi devine adevăr întreg, în vreme ce lumea dumneavoastră se micşorează în mod tragic.

> *O concluzie este locul în care ai obosit deja să mai gândeşti.*
>
> STEPHEN WRIGHT

Nu vă daţi seama cât de puternică e mintea. Ea este, efectiv, cea care creează lumea. Dacă aveţi gânduri de tipul „victimă“ sau „bietul de mine“, trăiţi ca şi când aţi fi o victimă, chiar dacă nu sunteţi. În sesiunile mele de consiliere, întâlnesc deseori clienţi care răspund la o sugestie cu un grăbit „Da, dar…“ şi apoi adaugă un motiv pentru care ideea mea nu e fezabilă. Abordez problema dintr-un alt unghi, iar ei replică iar „Da, dar…“ Încerc iar, într-o altă direcţie şi, dacă primesc un alt „Da, dar…“, înţeleg că persoana în cauză este profund implicată mai degrabă în problemă decât în găsirea unei soluţii. Şi atunci îi pocnesc drept în „Da, dar…“ Le spun că nu-i pot ajuta decât dacă sunt dispuşi să primească ajutor. Şi că trebuie să mai reducă din „Da, dar…“

În cadrul unui seminar, o femeie pe nume Jan a spus o poveste lungă şi tristă despre fiica ei în vârstă de douăzeci şi unu de ani, care locuia încă acasă cu părinţii şi care era extrem de iresponsabilă, abuzând de familia ei. Cu toate astea, Jan se simţea prea vinovată pentru a stabili chiar şi câteva limite

rezonabile, care să facă viaţa acasă mai uşoară. Mie mi s-a părut limpede că Jan trebuia să-i spună fiicei ei că ori respectă regulile din casa părintească, ori se mută. În schimb, în faţa variatelor mele sugestii, ea a venit cu o lungă listă de motive pentru care situaţia nu putea fi soluţionată. Într-un târziu i-am spus: „Eu pot să te ajut, însă numai dacă tu vrei să primeşti ajutor. Eşti dispusă să cooperezi cu mine? Dacă nu, eu mă retrag.“

Brusc, Jan a înţeles cum stau lucurile şi a acceptat să încerce un exerciţiu. Am jucat amândoi o scenetă în care ea purta o discuţie productivă cu fiica ei. În timpul exerciţiului, Jan a devenit atât de autoritară, încât publicul a izbucnit în urale. Îşi folosise dragostea pentru a spune un „nu“ iubitor, dar hotărât, comportamentului abuziv. Când s-a arătat deschisă, şi-a schimbat abordarea.

Când sunteţi dispuşi să acceptaţi o relaţie mai bună decât cele prin care aţi trecut, universul o va livra. La fel ca Jan, va trebui să vă debarasaţi de „Da, dar…“ Cu cât vă focalizaţi mai mult pe cine nu se află lângă dumneavoastră, cu atât mai mult nimeni nu va fi acolo. În schimb, cu cât vă concentraţi mai intens la cel ce vă este alături, cu atât sporiţi şansele ca în viaţa dumneavoastră să apară o persoană excepţională.

Partenerii disponibili nu sunt atât rezultatul a ceea ce se întâmplă în afară, cât mai degrabă a ceea ce se petrece în mintea şi în inima dumneavoastră. Probabil aţi auzit că principalul organ sexual este creierul; acelaşi lucru este valabil şi pentru relaţiile romantice. Deoarece convingerile vă limitează şi totodată vă conferă libertate, un potenţial partener îşi poate găsi calea spre dumneavoastră numai dacă îi daţi voie.

> *De crezi că poţi sau de crezi că nu poţi, oricum ai dreptate.*
>
> HENRY FORD

Poate că aţi încercat mai multe metode de a construi o relaţie mulţumitoare, dar nu aţi examinat niciodată acele supoziţii care ridică un zid între dumneavoastră şi respectiva relaţie. Unii oameni preferă să aibă dreptate în privinţa a ceea ce este greşit decât să-şi pună convingerile la încercare. Vor apăra până la moarte motivul pentru care lucrurile nu funcţionează, fără a se gândi cum ar putea funcţiona dacă ei le-ar permite. În loc să-şi asume responsabilitatea pentru legătura esenţială dintre convingeri şi rezultate, preferă să considere că lumea din exterior le-o „coace“. Odată ce corelaţi aceşti doi factori, înseamnă că aţi pornit deja pe drumul spre libertate. Iată în continuare câteva dintre cele mai importante convingeri pe care trebuie să vi le examinaţi.

**PRINCIPALELE DOUĂZECI DE SCUZE PENTRU A NU AVEA O RELAŢIE EXCELENTĂ**

- Bărbaţii (sau femeile) sunt jalnici.
- Am avut prea multe experienţe neplăcute – sau una cu adevărat rea – pentru a mă mai încrede vreodată în cineva.
- Trebuie să-mi rezolv problemele interioare cauzate de educaţia negativă pe care am primit-o în copilărie.
- Asta mi-e karma fiindcă m-am purtat urât cu femeile (bărbaţii) într-o viaţă anterioară.
- Când Venus se aliniază cu Marte în casa a treia…
- Sunt prea bătrân, prea gras sau prea neatrăgător.
- Nimeni nu mă vrea cu copii cu tot.
- Nu-mi pot permite o relaţie.
- Oamenii din mediul pe care îl frecventez sunt nişte rataţi.
- Încă îi mai plătesc pensie alimentară ultimului partener.
- Nu-l pot convinge pe ultimul să-mi plătească pensie alimentară.
- Dacă cineva ar cunoaşte adevărul despre mine, nu m-ar mai vrea.
- Îmi place prea mult intimitatea mea.
- Sunt prea ocupat.
- Persoanele cu care mă întâlnesc nu sunt suficient de spirituale.
- Copiilor mei nu le place nicio persoană dintre cele cu care mă întâlnesc.
- Nu vreau să joc rolul mamei partenerului.
- Bărbaţii nu vor altceva decât sex.
- Femeile sunt cicălitoare.
- Ce-o vrea Dumnezeu…

## CUM SĂ SCĂPAŢI DE CONVINGERILE FALSE

Bun! Aţi identificat una sau mai multe dintre convingerile negative din lista de mai sus. Sau conştientizaţi altele pe care nu le-am menţionat aici. Şi acum? Cum vă eliberaţi de ele pentru a vă lărgi perspectiva şi a atrage un partener?

1. *Recunoaşteţi adevărul cu privire la ceea ce simţiţi referitor la relaţii.* Sunteţi încă nervoasă pe ticălosul care v-a dat papucii? Puneţi semnul egal între intimitate şi cea mai mare catastrofă din lume? V-aţi obişnuit atât de mult să faceţi lucrurile în stilul propriu, încât, dacă cineva ar rula hârtia igienică în direcţia greşită, lumea s-ar întoarce cu susul în jos? Vă distraţi prea mult dând-o în bară,

pentru a renunţa la asta? Vă place romantismul începuturilor, dar detestaţi inerentele probleme ulterioare?

Rezervaţi-vă câteva momente pentru a completa spaţiile libere de mai jos şi, după fiecare punct, conştientizaţi unde anume vă aflaţi şi ce vă doriţi. Nu există răspunsuri corecte şi răspunsuri greşite. Sinceritatea vă va fi cel mai bun prieten aici. (Dacă doriţi, notaţi-vă răspunsurile pe o foaie de hârtie separată sau pe computer.)

*Ceea ce cred despre relaţii*
……
*Ce anume simt referitor la relaţii*
……

*Cel mai bun moment în care să trăieşti este cel în care se dovedeşte că aproape tot ce credeai că ştii este greşit.*
TOM STOPPARD

2. *Analizaţi-vă convingerile.* Sunteţi sigur că toţi cei buni sunt fie luaţi, fie homosexuali? Aţi întâlnit vreodată unul bun care nu e nici luat, nici homo? Aţi fi dispus să vă înşelaţi cu privire la ceea ce nu funcţionează pentru a putea avea ce doriţi?

*Sunt dispus să-mi analizez şi să-mi contest convingerea că*
……

3. *Acordaţi atenţie oamenilor care au ce vă doriţi şi dumneavoastră.* Ştiţi pe cineva care a găsit un partener deopotrivă atrăgător şi disponibil? Cum a reuşit? Sunt ei o excepţie de la legea insuficienţei sau aceeaşi sursă e valabilă şi pentru dumneavoastră? Concentraţi-vă asupra cazurilor care demonstrează că ţelul urmărit poate fi atins. Dacă îl observaţi la altcineva, îl puteţi avea şi dumneavoastră.

*Oameni sau cupluri pe care le cunosc şi care dovedesc că pot avea ceea ce-mi doresc:*
……

4. *Când sunteţi implicat într-o conversaţie în care cineva ia în considerare deficitul şi insuficienţa, faceţi o afirmaţie privind existenţa resurselor suficiente sau păstraţi tăcerea.*

PRIETENĂ: Nu mai intru niciodată pe Match.com. Toţi tipii de acolo sunt mincinoşi sau perverşi!

DUMNEAVOASTRĂ (dacă sunteţi o femeie): Eu am întâlnit acolo un tip care s-a dovedit destul de sincer. Am purtat câteva conversaţii plăcute şi ne-am întâlnit o vreme.

PRIETEN: Tocmai m-am despărţit de Suzie. Nu făcea decât să mă cicălească. Femeile sunt atât de dificile!

DUMNEAVOASTRĂ (dacă sunteţi bărbat): Îmi dau seama cum te simţi. Şi eu gândeam aşa, până când am început să mă văd cu Sandy. E o fată foarte de treabă!

GRUPUL (de femei): Noi am terminat-o cu bărbaţii. Nu fac decât să se folosească de tine şi pe urmă să te dea la o parte pentru altcineva mai bun.

DUMNEAVOASTRĂ: (Păstraţi tăcerea, schimbaţi subiectul sau ieşiţi din încăpere.)

*O afirmaţie despre existenţa unor rezerve suficiente pe care vreau s-o fac: ……*

5. *Alegeţi-vă prieteni care afirmă existenţa abundenţei.* Dacă prietenii dumneavoastră se plâng continuu de lipsuri şi îşi susţin limitele, încercaţi să găsiţi prieteni noi, ale căror conversaţii să sublinieze posibilul şi oferta bogată. Timpul petrecut împreună cu prietenii este aidoma unei mese. Dacă mâncarea e gustoasă şi hrănitoare, vă ridicaţi de la masă binedispus şi sătul. Dacă ingredientele sunt de calitate inferioară sau toxice, vă veţi simţi rău mai târziu. Anturajul dumneavoastră este reprezentativ pentru direcţia în care vă îndreptaţi; de aceea, alegeţi-vă compania cu înţelepciune.

*Prietenii care mă susţin în ceea ce fac sunt: ……*

6. *Îngrijiţi-vă.* Faceţi în mod regulat şedinţe de masaj, comandaţi şampanie şi cu alte ocazii decât cele festive, închiriaţi o casă de vacanţă în Aruba şi ieşiţi cu oameni care vă fac să râdeţi. Vizitaţi-vă rudele numai dacă vreţi. Renunţaţi la orice idei insuflate de religie sau de părinţi, despre faptul că trebuie să suferiţi pentru a putea avea ceea ce doriţi; dacă acest lucru ar fi adevărat, părinţii dumneavoastră ar trebui să fie fericiţi ei înşişi. Aceste atenţii pe care vi le acordaţi vă vor amplifica sentimentul de opulenţă şi vă vor deschide inima şi mintea spre abundenţa de posibili parteneri.

*Oferă-ţi plăceri din belşug, pentru a avea plăceri din belşug pe care să le oferi celorlalţi.*

NEALE DONALD WALSCH

*Ce pot face pentru a-mi acorda atenţie şi îngrijire:*
*……*

Lumea dumneavoastră este atât de mare sau de mică pe cât îi permiteţi. Puteţi construi un întreg univers pe supoziţii restrictive, găsind continuu dovezi în sprijinul lor. Sau puteţi clădi o lume a posibilităţilor nelimitate, iar dovezile în sprijinul ei vor veni de la sine. Există numeroşi parteneri potenţiali pe care îi puteţi avea, dacă îi doriţi. Nu toţi cei buni sunt luaţi deja sau homosexuali. Se poate ca unul dintre ei să vă caute pe dumneavoastră chiar în aceste clipe.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Examinaţi-vă şi contestaţi-vă convingerile despre insuficienţă în privinţa relaţiilor romantice.
- Renunţaţi să mai susţineţi că totul este limitat şi declaraţi abundenţa.
- Studiaţi oamenii care au ceea ce vă doriţi dumneavoastră şi trataţi-i drept modele de urmat.
- Alegeţi-vă prieteni care vă susţin nu limitele, ci posibilităţile.
- Creaţi activităţi care să afirme că puteţi avea ceea ce vă doriţi şi ce meritaţi.

*Căutaţi pretutindeni ceea ce nu trebuie*

WENDY (participantă la un seminar): Vreau din suflet să stabilesc o legătură profundă cu jumătatea mea, dar nu am reuşit s-o fac.

ALAN: Povesteşte-mi despre relaţiile tale.

WENDY: Bărbaţii sunt imaturi şi incapabili să aibă o relaţie. Habar nu au cum să trateze o femeie. Majoritatea nu vor decât sex. Un tip cu care am ieşit la un moment dat turuia întruna despre fosta lui soţie. Un altul a vrut să-mi plătesc singură partea. Un al treilea nu era niciodată punctual. Înţelegi cu ce am de-a face?

ALAN: Nu mă miră că nu ai reuşit să atragi pe nimeni. Cuvintele tale spun că îţi doreşti un bărbat, dar energia ta este blocată în motivele pentru care nu poţi avea unul.

WENDY: Am avut noroc în încercarea de a-i aduce pe alţii împreună.

ALAN: În ce domeniu lucrezi?

WENDY: Conduc o agenţie matrimonială.

Wendy îşi dorea cu sinceritate un partener. Dar criticile şi aşteptările ei negative cu privire la bărbaţi erau atât de puternice, încât niciun posibil partener nu putea trece de câmpul minat al convingerilor ei. Ţinând seama de o astfel de prejudecată, Wendy fie atrăgea parteneri cu caracteristici nedorite, fie găsea diverse argumente împotriva celor care ar fi avut multe de oferit. Ea a derivat respectivele concluzii din dovezile pe care le-a avut, dar acea parte a minţii ei care aduna dovezile era afectată de trecutul şi de proiecţiile ei. Astfel a ajuns într-o situaţie fără sorţi de izbândă, ceea ce îi confirma opiniile, dar n-o făcea deloc fericită.

În ultimul capitol am analizat convingerile negative bazate pe insuficienţă sau pe impresia că „şansele sunt împotriva mea“. Acum vom trece la o convingere înrudită, şi anume că „şansele sunt bune, dar cei buni sunt rari“. Poate că există numeroşi parteneri posibili în lume, dar dacă fiecare

dintre ei are o problemă – sau aşa credeţi dumneavoastră – vă diminuaţi şansele înainte chiar de a porni la drum şi ajungeţi în situaţia neplăcută, dar familiară: din nou singur, fireşte.

## PRETENŢII, PRETENŢII…

Un prieten al poznaşului Nastratin l-a întrebat de ce nu s-a căsătorit niciodată.

– Toate femeile importante din viaţa mea aveau defecte grave, a răspuns el.

– Ce defecte?

– Păi, mai întâi a fost Samantha, din Londra. Era foarte drăguţă, dar avea nasul prea mare. Nu puteam să trec peste asta. Olga, moştenitoarea rusoaică, era minunată, dar o amantă ternă. Apoi a fost Stella, italianca. Pasională, dar instabilă emoţional.

– Ai întâlnit vreodată o femeie alături de care să te poţi vedea? l-a întrebat prietenul.

– Ah, da, a oftat Nastratin. Ingrid din Suedia era perfectă din toate punctele de vedere. Era extrem de atrăgătoare, o amantă extraordinară şi avea o fire plăcută – femeia visurilor mele până în cel mai mic detaliu.

– Şi de ce nu te-ai căsătorit cu ea?

– Păi, ea căuta un bărbat perfect, a răspuns Nastratin.

După ce m-am despărţit de o prietenă (şi după alte relaţii rupte), amicul meu, Buddy, mi-a arătat o caricatură în care era înfăţişat un schelet aşezat pe o bancă în parc. Dedesubt scria: „În aşteptarea Alesei Inimii.“ Ha! Îmi anihilam oare cele mai bune oportunităţi fiindcă eram prea pretenţios, găsind defecte acolo unde calităţile erau mult mai numeroase?

*Cei care caută dragostea găsesc numai lipsa lor de dragoste. Dar lipsa de dragoste nu găseşte niciodată dragostea. Numai cei care iubesc găsesc iubirea, iar ei nu trebuie s-o caute niciodată.*

D.H. LAWRENCE

Oricât îmi displăcea să recunosc, ratam cea mai plăcută parte a unei relaţii fiindcă acordam o atenţie mai mare defectelor, nu frumuseţii. Deşi căutam asiduu dragostea, mai mult mă temeam de ea. O modalitate de a ţine

intimitatea la distanţă este să identifici defecte la un partener înainte ca el să apuce să se apropie. Deşi mulţi dintre noi evităm s-o recunoaştem, relaţiile ne oglindesc intenţiile. Dacă aţi avut un şir de relaţii dezamăgitoare sau dureroase şi vă plângeţi că nu aţi găsit ceea ce căutaţi, luaţi seama că aţi aflat de fapt exact ceea ce aţi căutat: v-aţi uitat numai după ce este rău şi nemulţumitor şi asta aţi găsit.

În cartea *A Course in Miracles* („Prelegere despre miracole“) ni se spune că mottoul sinelului este „caută, şi nu găsi“. Mottoul inimii sau al spiritului este „caută şi vei găsi“ sau, mai simplu, „găseşte“. Oamenii care caută continuu fără să găsească sunt mai puternic axaţi pe căutare, decât pe găsire. Indiferent de circumstanţele pe seama cărora vă puneţi sentimentele de nedreptate sau limitare, rezultatele obţinute nu sunt determinate de condiţiile exterioare, ci de alegerile interioare.

## ÎI PERMITEŢI VIEŢII SĂ VĂ IUBEASCĂ?

Iată o întrebare care vă poate schimba existenţa din temelii, dacă răspundeţi la ea cu onestitate:

*Îi permiteţi vieţii să vă iubească?*

Lăsaţi lucrurile bune să intre în existenţa dumneavoastră sau le respingeţi atunci când apar, găsind în ele mai multe defecte decât daruri? Vă îngropaţi durerea şi singurătatea şi munciţi până ce deveniţi prea istovit pentru a vă mai distra? Vă plângeţi despre problemele potenţialilor parteneri până când ridicaţi un câmp de forţă invizibil care îi respinge pe cei dezirabili atunci când se ivesc? Aţi putea avea relaţia la care visaţi, dacă îi permiteţi cuiva să se apropie?

Când sunteţi dispus şi pregătit, un sincer „da“ poate anula un lung şir de „nu“. Când dorinţa vă este mai mare decât rezistenţa, totul se va petrece uşor, firesc, fără eforturi. Iată câteva modalităţi prin care vă puteţi pregăti pentru o excelentă relaţie romantică, lăsând viaţa să vă iubească.

- Primiţi complimentele cu recunoştinţă şi delicateţe.
- Acceptaţi invitaţiile la masă atunci când le primiţi.
- Acceptaţi ajutorul când vă este oferit.
- Programaţi-vă şedinţe regulate de masaj, călătorii de plăcere şi minivacanţe.
- Cumpăraţi-vă cada cu hidromasaj la care aţi visat.
- Acceptaţi o întâlnire cu o persoană care vă place sau invitaţi-o

dumneavoastră.

- Lăsaţi pe altcineva să spele vasele la un moment dat.
- Faceţi pauze în timpul zilei; staţi cu picioarele pe birou, întindeţi-vă la soare; ascultaţi muzica preferată.
- Nu vă uitaţi la preţuri când comandaţi la restaurant.
- Bucuraţi-vă de sex fără a-i analiza semnificaţiile.
- Ieşiţi la o masă în oraş sau la un film chiar dacă nu aveţi un prieten sau o prietenă care să vă însoţească.
- Lăsaţi pe cineva minunat să pătrundă în inima şi în viaţa dumneavoastră.

## PERFECT DE IMPERFECT

Când Josh a auzit-o pe Jennifer cântând la un concert, s-a îndrăgostit de ea pe loc. Cei doi s-au întâlnit apoi, s-au căsătorit şi s-au bucurat de o relaţie caldă şi profundă vreme de mulţi ani. Cu toate acestea, până şi ei au problemele lor. O dată, Jennifer mi-a spus: „Uneori mă irită idiosincraziile lui Josh. Chiar m-am gândit să-l părăsesc, dar pe urmă mi-am dat seama că nu am dreptul să-i cer lui perfecţiune, fiindcă nici eu n-o pot oferi.“ Iată doi oameni, cu toate calităţile şi defectele lor – la fel ca noi toţi! Chiar dacă astfel de trăsături de caracter neplăcute există, câte puteţi aprecia şi iubi?

Dacă vânaţi imperfecţiunile, le veţi găsi! Un prieten spunea: „Obişnuiam să cred că sunt un perfecţionist, fiindcă remarcam mici defecte la toată lumea şi în orice. Apoi mi-am dat seama că eram de fapt un *imperfecţionist*. Dacă aş fi fost perfecţionist, aş fi remarcat ce este perfect.“

În fiecare clipă decideţi cine sunteţi, cine e partenerul şi ce este relaţia dumneavoastră. Dacă sunteţi fericit în relaţie, vă oferiţi singur acest dar. Dacă îi găsiţi neajunsuri, pe ele vi le dăruiţi. Partenerul dumneavoastră nu face decât să joace rolul pe care i l-aţi atribuit în filmul pe care îl regizaţi singur. Aveţi puterea de a-i rescrie scenariul, dacă aşa doriţi!

## CUM SĂ ADUCEŢI LA LUMINĂ PARTENERUL PE CARE VI-L DORIŢI

Elevii unei clase de psihologie au decis să aplice lecţia învăţată pe profesorul lor, care avea obiceiul de a se plimba de colo-colo în faţa clasei în timp ce vorbea. Tinerii au decis să-l recompenseze de fiecare dată când se

oprea în partea stângă a clasei, dar nu şi când stătea în partea dreaptă. Când profesorul era în stânga, elevii se aşezau în bănci, făceau linişte, luau notiţe, puneau întrebări şi râdeau la glumele lui. Când se îndrepta spre dreapta, nu mai erau atenţi, priveau fără ţintă prin clasă, nu puneau întrebări şi afişau expresii plictisite. Nu peste mult timp, dr. Kensington a început să petreacă tot timpul orei în partea stângă a clasei.

*Daţi-le o reputaţie la înălţimea căreia să se ridice!*

DALE CARNEGIE

În mod similar, şi dumneavoastră vă puteţi influenţa partenerul să-şi evidenţieze cele mai dezirabile trăsături. Iată câteva sfaturi în acest sens:

- Trataţi-l ca şi cum ar fi persoana care aţi dori să fie, nu cea de care vă temeţi sau căreia vă opuneţi.
- Când se comportă într-un mod pe care îl apreciaţi, complimentaţi-l imediat şi amintiţi acest moment ulterior.
- Nu criticaţi excesiv comportamentele care nu vă plac.
- Nu consolidaţi imaginea sa de partener-problemă plângându-vă altora şi oferindu-le exemple.
- În fiecare zi acordaţi-vă câteva clipe (preferabil dimineaţa) pentru a vizualiza cele mai plăcute caracteristici ale partenerului dumneavoastră. Gândiţi-vă la toate lucrurile pe care le apreciaţi la el şi urmăriţi un film mental al relaţiei excelente pe care o aveţi sau o puteţi avea cu el.

Atenţia este cea mai puternică monedă pe care o aveţi la dispoziţie. Lucrurile în care o veţi investi, oricare ar fi ele, vă vor oferi dividende substanţiale, de aceeaşi natură. Dacă puneţi în practică asemenea sfaturi simple, veţi fi uimit de transformarea partenerului dumneavoastră.

Relaţiile de succes nu sunt un mister; ele funcţionează pe baza unor principii universale pe care le puteţi pune la lucru în avantajul dumneavoastră. La următoarea întâlnire sau în relaţia viitoare, încercaţi să găsiţi elementele pe care vi le doriţi. Recomandarea poate părea simplistă, însă ar putea fi una esenţială, pe care aţi trecut-o cu vederea. Chiar dacă aveţi o singură întâlnire cu o persoană pe care decideţi să n-o mai vedeţi apoi, nu vă irosiţi seara plângându-vă despre cum nu este şi ce nu vă poate oferi. Fiţi recunoscător pentru momentele plăcute pe care le-aţi trăit. Dacă veţi cultiva această atitudine, veţi atrage rapid în jurul dumneavoastră tot mai multe persoane care vă vor oferi ceea ce vă doriţi. Apoi veţi recunoaşte că nu ele sunt cele care vă

oferă aceste daruri, ci dumneavoastră înşivă.

Când intenţia de a vă bucura de partenerul dumneavoastră este puternică, veţi atrage pe cineva cu o intenţie similară. Semnalul pe care îl emiteţi este determinant pentru cel pe care îl veţi recepta. În loc să manipulaţi persoanele sau evenimentele, rafinaţi-vă semnalul. Oamenii şi evenimentele se vor alinia în moduri sincronistice, aproape miraculoase, când vă veţi focaliza mai degrabă pe ceea ce doriţi decât pe ceea ce lipseşte.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Acordaţi o mai multă atenţie lucrurilor care funcţionează decât celorlalte şi susţineţi această concentrare prin cuvinte şi gânduri potrivite.
- Lăsaţi viaţa să vă iubească acceptând cu plăcere complimente, daruri sau dragoste şi răsfăţându-vă.
- Admiteţi faptul că partenerul dumneavoastră este şi el om, cu calităţi, dar şi cu defecte.
- Scoateţi la suprafaţă ce este mai bun în partenerul dumneavoastră recompensându-l pentru comportamentele pe care le preţuiţi şi ignorându-le pe cele nedorite.
- Încercaţi să găsiţi dragostea, nu s-o căutaţi mereu.

## *Atracţia partenerilor imaginari*

Am susţinut la un moment dat un seminar de weekend la un centru deservit de călugăriţe catolice. Câteva săptămâni mai târziu am primit un apel telefonic de la unul dintre participanţi. Gary trecea printr-o criză de ordin personal şi dorea să fie consiliat. Când m-am întâlnit cu el, mi-a explicat situaţia.

GARY: Sunt îndrăgostit şi nu ştiu ce să fac.
ALAN: De cine eşti îndrăgostit?
GARY: De sora Barbara.
ALAN: Sora Barbara? Călugăriţa?
GARY: Da, sora Barbara. Ne iubim mult.
ALAN: Ţi-a spus ea că te iubeşte?
GARY: N-a spus-o în mod limpede. Dar eu îmi dau seama. Între noi a fost o atracţie.
ALAN: Şi ce ai făcut?
GARY: Am sunat-o de câteva ori, dar nu şi-a recunoscut sentimentele. Probabil că trece prin frământări mari încercând să-şi reconcilieze credinţa cu atracţia pentru mine.
ALAN: De unde ştii?
GARY: O simt.
ALAN: Dar ea ce ţi-a spus?
GARY: S-a înfuriat şi mi-a cerut să nu-i mai telefonez niciodată.
ALAN: Gary, eşti sigur că sora Barbara e îndrăgostită de tine?
GARY: Sigur că e! Altfel de ce ar fi deranjat-o atât de mult că o tot sunam?

Aş putea pune pariu că „aventura“ lui Gary cu sora Barbara nu s-a concretizat în nimic pasional. Acea „conexiune de suflete-pereche“ era doar în imaginaţia lui. Şi totuşi, Gary nu era un adolescent naiv, ci un bărbat matur, un respectabil director în domeniul computerelor. Numai că voia să iubească, iar

o călugăriţă i s-a părut a fi o alegere mai sigură decât o femeie energică, cu care ar fi trebuit să aibă o relaţie apropiată şi personală. În loc să aleagă pe cineva indisponibil din punct de vedere emoţional sau geografic, el a ales o persoană indisponibilă religios. E şi asta o alegere…

Fiecare dintre noi a avut, poate, mari iubiri la distanţă şi şi-a făcut iluzii despre oameni a căror dragoste şi-ar fi dorit-o. Fantazarea despre partenerul perfect creează o teribilă emoţie romantică, fără necesitatea de a face faţă provocărilor unei relaţii concrete, de zi cu zi, cu o persoană reală. A te amoreza este entuziasmant; endorfinele se revarsă în organism. Cât de plăcut e să fii îndrăgostit! Persoana vizată s-ar putea să nici nu ştie că o iubiţi – sau măcar că existaţi – dar asta nu contează. Vă simţiţi incitat, iar viaţa dumneavoastră are un ţel mai înalt decât acela de a ajunge acasă la timp pentru serialul preferat.

În cele din urmă însă, realitatea începe să-şi arate colţii, iar dumneavoastră resimţiţi frustrarea de a nu fi alături de cel visat. În acest moment puteţi alege una dintre următoarele căi:

1. Treceţi la fapte pentru a putea fi alături de persoana în cauză, iar ea fie vă refuză, fie acceptă.
2. Înţelegeţi că persoana nu va putea fi niciodată partenerul dumneavoastră şi renunţaţi la idee. Vă reluaţi viaţa şi alegeţi o relaţie cu cineva palpabil.
3. Vă dublaţi eforturile şi vă urmăriţi „sufletul-pereche“ mai fervent, mergând chiar până la a-l pândi.
4. Găsiţi defecte la partenerul de vis, pentru a vă justifica respingerea. Poate că intraţi în conflict cu el, îl criticaţi şi/sau îl vorbiţi de rău în faţa altora.
5. Renunţaţi să vă mai urmăriţi visul, dar trăiţi cu fantezia că într-o zi veţi putea fi alături de persoana respectivă, chiar dacă va trebui să aveţi o relaţie reală.

## UN PARTENER PE CARE SĂ-L PUTEŢI STRÂNGE ÎN BRAŢE

Partenera mea, Dee, a fost mulţi ani o admiratoare a lui Barry Manilow. Când a auzit că se pregăteşte un concert al cântăreţului în Las Vegas, am decis să mergem şi noi. Habar nu aveam că mă îndreptam spre unul dintre cele mai reuşite seminarii de autoajutorare din viaţa mea. În clipa în care solistul a năvălit în scenă în fracul său de catifea cafenie, un urlet s-a ridicat din mulţime… zece mii de femei înnebunite jinduind la atrăgătorul cântăreţ evreu.

O revelaţie s-a produs în mintea mea când două admiratoare s-au aşezat alături. Cea de lângă mine a stat tot timpul concertului cu gura căscată, ca hipnotizată. Nu exista îndoială că Manilow era iubitul ei iluzoriu de o viaţă, adevăratul ei suflet-pereche dăruit de Dumnezeu. Niciodată nu avea să-l atingă sau să-i vorbească şi, pentru multă vreme, nu avea să se mai afle în prezenţa sa de o sută de dolari locul. Cu toate acestea, el era, în mod limpede, Alesul, şi îi îngâna cântece duioase ei şi numai ei. Expresia de pe chipul femeii mi-a amintit despre oamenii din lagărele de concentrare, care au supravieţuit imaginându-şi că se află pe o insulă tropicală. Dar noi nu eram în lagăr, ci în Las Vegas!

Imaginaţia constituie o modalitate sănătoasă de a face faţă stresului atunci când nu există altă soluţie. Dar când devine un substitut pentru traiul zilnic, se transformă într-o tragedie. În cartea *Barry Manilow: The Biography* (2002), autoarea Patricia Butler menţionează câteva dintre fanteziile celor mai aprige „suflete-pereche“ imaginare ale lui Barry. Iat-o, de exemplu, pe Rosie, o gospodină britanică de patruzeci şi trei de ani:

> *Eu şi soţul meu trăim acum doar ca frate şi soră… Mă simt necurată dacă sunt cu un alt bărbat în afară de Barry. Dacă nu pot avea relaţii sexuale cu el, mai bine stau fără. Niciodată nu-i voi fi necredincioasă… Barry mă sărută de noapte bună… iar eu îmi zic „Ah, dacă aş avea o baghetă magică, să aduc la viaţă posterele astea!“ … Soţul Patriciei (prietena mea) spune: „Cred că e ridicol să fii atât de dependentă de un bărbat pe care nu-l vei întâlni niciodată… Trebuie să alegi între mine şi Barry“ … deci s-au despărţit… Dacă Barry ar fi trăit acum 2 000 de ani, cine ai fi zis că e? Cred că el e un fel de mesia… Persoanele care nu-l au chiar atât la inimă pe Barry gândesc: „Ei, el râde de se prăpădeşte de toţi şi de toate, devenind tot mai bogat, iar tu devii tot mai săracă“… Eu le spun: „Ba nu, Barry devine mai bogat financiar, noi devenim mai bogaţi moral.“*

Deşi este un exemplu extrem, el ilustrează un proces pe care mulţi dintre noi l-au trăit într-o măsură sau alta, într-o tabără ori în cealaltă. Faptul că vă dăruiţi inima, trupul, mintea şi sufletul unei persoane pe care n-o veţi întâlni niciodată nu e un semn de bogăţie morală, ci de sărăcie emoţională. Vă spuneţi de fapt: „Viaţa şi relaţiile mele sunt atât de mizerabile, încât nu-mi pot imagina că voi avea dragostea pe care mi-o doresc atât de mult. De aceea mă dau bătut în faţa vieţii reale şi mă refugiez în braţele unui partener imaginar.“

*Am renunţat să mai caut adevărul şi mă resemnez cu o fantezie de calitate.*

ASHLEIGH BRILLIANT

La fel ca mulţi alţi artişti, Barry Manilow stârneşte pasiuni şi sentimente romantice în rândul fanilor – un dar rar şi preţios pentru cei care caută mai multă iubire. Cum pot fanii să susţină această pasiune încontinuu, în loc să aştepte ziua în care, o dată pe an, Moş Barry le va intra în casă pe hornul de pe acoperiş? Oare sărutarea unui poster le va da ceea ce-şi doresc, sau ar fi mai bine să sărute o persoană reală, pe care o pot strânge în braţe? Pot găsi ei acea „chimie“ în şi în jurul unei persoane disponibile, în loc să aştepte ca Barry să le ofere doza obişnuită?

Să revenim pentru o clipă la analogia cu lagărul de concentrare: dacă singura scăpare din actuala dumneavoastră relaţie plictisitoare sau conflictuală este o lume fantastică, înseamnă că vă simţiţi teribil de încarcerat, fără nicio cale de ieşire. Şi vă acceptaţi iadul în tăcere, expediindu-vă paradisul în lumea imaginarului. Într-un fel, soluţia este una înţeleaptă, fiindcă aţi găsit o modalitate de a vă oferi plăcere într-o lume a suferinţei, iar metoda vă poate ajuta să supravieţuiţi deocamdată. Există însă o posibilitate esenţială pe care aţi trecut-o cu vederea: *Să vă schimbaţi viaţa pentru a aduce în ea o iubire reală*, în loc s-o căutaţi la nesfârşit aiurea. Luaţi toată pasiunea pe care aţi investit-o într-un salvator intangibil şi dirijaţi-o spre o relaţie care să vă împlinească acolo unde vă aflaţi acum. Un asemenea demers poate părea înspăimântător sau ameninţător, însă rezultatele sunt extraordinare. Veţi da la schimb o dragoste imaginară pentru una reală.

## INDICII DESPRE SUFLETUL-PERECHE

În căutarea celui Ales, se poate întâmpla să primiţi semne aleatorii că pasiunea dumneavoastră este justificată, unele dintre ele atât de semnificative, încât nu vă îndoiţi că v-au fost trimise de Dumnezeu.

Când îmi căutam eu sufletul-pereche, am deschis la un moment dat o revistă cu un articol despre o artistă, în care era inclus şi numărul ei de telefon. M-am simţit imediat atras de ea şi nu mi-am mai putut lua ochii de la fotografia ei, în care identificasem frumuseţe fizică, dar şi trăsături de caracter pe care mi le doream. M-am îndrăgostit de ea pe loc, fără să ştiu mai multe despre persoana respectivă, decât chipul ei şi puţinele informaţii din articol. Imediat am decis că ea era sufletul meu pereche şi că mă voi căsători cu ea.

A doua zi eram în maşină cu amicul meu, Charley, care a observat

revista şi a început s-o răsfoiască. Când a ajuns la pagina cu fotografia artistei, s-a uitat la ea un minut, mi-a arătat-o şi a spus cu seriozitate: „Femeia aceasta îţi este destinată ţie, Alan.“ Mi-a sărit inima din piept. Nu-i spusesem nimic despre ea şi pagina nu avea semne sau colţuri îndoite (şi nici vreo pată sugestivă). Mi s-a părut că o confirmare mai clară de atât nu se poate.

Am contactat artista în cauză şi am stabilit o întâlnire cu ea. S-a bucurat şi mi-a spus că asistase la unul dintre seminariile mele. *Un semn!* Când ne-am întâlnit, mi-a prezentat studioul ei, unde mi-a arătat o pictură în care apărea titlul uneia dintre cărţile mele. *Un alt semn!* Am petrecut împreună o după-amiază minunată şi am vorbit mult. Eram în al nouălea cer. *Câte semne mai vrei?* Universul mă îndrumase în mod limpede spre ea, iar visul mi se concretiza în faţa ochilor.

Când ne-am revăzut a doua zi, i-am mărturisit că mă simţeam atras de ea şi că voiam să încercăm o relaţie. A răspuns că şi ei i-a făcut plăcere timpul petrecut împreună şi că, dacă nu ar fi deja implicată într-o relaţie, ar putea exista unele posibilităţi pentru noi. Ce prăbuşire! Am întrebat-o mai multe despre relaţia ei şi mi s-a părut a fi într-adevăr una împlinită.

Peste câteva luni i-am scris şi am aflat că era cu acelaşi partener şi că îşi construiau împreună căminul de vis. *Începutul visului ei, finalul visului meu.*

Privind în urmă, experienţa a fost o valoroasă lecţie pentru mine. Am aflat cât de uşor i-a fost minţii mele să contureze o poveste şi să genereze confirmări uluitoare. În privinţa spuselor lui Charley când i-a văzut fotografia, cred că el n-a citit un soi de destin implacabil, ci doar sentimentele şi gândurile mele. Psihicul meu era atât de absorbit în poza aceea, încât el a receptat energia respectivă şi a reflectat-o. (Copiii, animalele şi persoanele cu o anume sensibilitate fac acest lucru în mod frecvent.)

Au existat de asemenea numeroase femei care mi-au spus, cu argumente uimitoare, că eu eram Alesul lor: vise în care Isus ne desemna să fim împreună, predicţii ale mediumurilor că ele se vor mărita cu un scriitor din Hawaii; melodii speciale difuzate la radio când ele se gândeau la mine etc. Deşi le respect pe aceste femei fiindcă şi-au urmat inima şi au recunoscut adevărul din ea, nu am putut să le spun decât că eu nu am primit aceleaşi semne şi că nu aveam impresia că suntem destinaţi unul altuia. Şi n-am fost.

Deci cum puteţi şti dacă semnele şi intuiţiile dumneavoastră sunt corecte? Uşor: *Dacă ajungeţi împreună şi relaţia funcţionează, înseamnă că semnele au fost reale.* Dacă, pe de altă parte, celălalt nu este interesat sau disponibil, opriţi-vă. Dacă insistaţi dincolo de acest moment, înseamnă că aţi văzut filme ca *Notting Hill* de prea multe ori.

Iată câteva indicii că nu trebuie să renunţaţi la partenerul

dumneavoastră idealizat:

- Este o persoană reală, în cercul dumneavoastră de cunoştinţe, cu care puteţi avea o legătură semnificativă.
- Puteţi întreţine o conversaţie autentică împreună, dincolo de un simplu „Salut, ce mai zici?“ sau câteva replici schimbate în pauza de masă.
- Nu este căsătorit sau implicat într-o relaţie.
- Este disponibil din punct de vedere mental, emoţional, geografic şi religios.
- Îşi exprimă interesul pentru dumneavoastră.
- Vă simţiţi dispus şi pregătit să fiţi împreună.

Iată şi câteva indicii că partenerul visat este mai degrabă o fantezie decât o realitate:

- Este o celebritate sau face parte dintr-un cerc de cunoştinţe îndepărtat de dumneavoastră.
- Vă este imposibil să-l contactaţi sau să aveţi un dialog semnificativ cu el.
- Este căsătorit, are o relaţie sau e un fervent dependent de muncă, locuieşte în Mongolia, a făcut legământ de celibat sau are tendinţe misogine ori negative în alt fel.
- Suferă din cauza unei despărţiri recente sau mai puţin recente.
- Nu şi-a exprimat un interes aparte pentru dumneavoastră şi/sau aţi exagerat dumneavoastră un vag interes posibil din partea sa.
- V-aţi speria dacă ar apărea în viaţa dumneavoastră şi ar dori să vă aibă alături.

## FANTOMELE NU SUNT PARTENERI POTRIVIŢI

Filmele romantice fac o mare nedreptate relaţiilor sentimentale sugerând că trebuie să depăşiţi bariere insurmontabile pentru a ajunge la partenerul de vis. Dar nu e nevoie să urcaţi pe Himalaya pentru a găsi dragostea adevărată; aveţi şanse mult mai mari, dacă persoana în cauză locuieşte la numai câţiva kilometri distanţă.

> *Realitatea este acel lucru care nu dispare atunci când nu mai credem în ea.*
>
> PHILIP K. DICK

La ce bun să credeţi în dragoste, dacă nu vă puteţi strânge partenerul în braţe? Dacă cineva e indisponibil fizic sau emoţional, nu puteţi pretinde că aveţi o relaţie. Aveţi o idee privind o posibilă relaţie, dar ideea nu vă poate şopti nimicuri dulci la ureche, nu vă poate depune sărutări fierbinţi pe gât şi nu se poate juca niciodată cu dumneavoastră în pat până ce aşternuturile ajung mototolite pe podea. Sigur, vă puteţi masturba fizic şi emoţional cu o fantezie (iar orgasmul ar putea fi mai grozav decât unul trăit cu o persoană reală), dar asta nu vă oferă scuze pentru că vă exilaţi partenerul pe o insulă îndepărtată fără mijloace de deplasare către dumneavoastră.

Ceea ce cereţi nu este ieşit din comun; însă lucrurile pe care le acceptaţi sunt. Atât timp cât vă lăsaţi absorbit de un partener iluzoriu, vă refuzaţi unul real. Mulţumiţi-i partenerului de vis pentru că v-a păstrat sufletul viu, dar aplicaţi pasiunea în viaţa reală. Sufletul dumneavoastră este prea preţios pentru a-l investi într-un mit; alegeţi în loc pe cineva care vă poate oferi ceva la schimb. Dacă acceptaţi în inima dumneavoastră o persoană reală, în carne şi oase, partenerul de vis va apărea în viaţa, în braţele şi în patul dumneavoastră, şi nu va mai trebui să suspinaţi după o femeie deja măritată cu Dumnezeu sau să plătiţi sume enorme pentru a vă vedea Alesul o dată pe an de pe rândul optzeci al sălii de concerte.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Verificaţi unde vă aflaţi în lista caracteristicilor partenerilor reali sau imaginari.
- Recunoaşteţi faptul că un partener iluzoriu nu vă oferă bucuria şi sentimentul împlinirii pe care vi-le asigură relaţia cu o persoană reală.
- Aflaţi, prin introspecţie sau consiliere, de ce vă sperie ideea unei relaţii sau a unui partener real.
- Dacă sunteţi îndrăgostit de un partener iluzoriu, organizaţi o ceremonie de eliberare, în care rupeţi fotografia persoanei şi/sau vă luaţi un rămas-bun ritualic ori simbolic.
- Refocalizaţi-vă atenţia şi energia spre cineva disponibil, alături de care să puteţi clădi o relaţie mulţumitoare, de zi cu zi.

*Motivul 3*

# LĂSAŢI SUFERINŢELE VECHI SĂ VĂ ŢINĂ DEPARTE DE DRAGOSTEA DE ACUM

Aproape oricine a avut inima frântă din dragoste într-un moment sau altul al vieţii. Unii oameni trec mai departe şi au relaţii împlinite, în vreme ce alţii rămân captivi în suferinţa lor, în resentimente, mânie sau vinovăţie, şi pun piedici în calea unor legături fericite. Dar nu aşa trebuie să stea lucrurile. Indiferent cât de rău aţi fost rănit, puteţi depăşi durerea pentru a vă bucura de o relaţie mult mai mulţumitoare.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

În următoarele capitole veţi afla cum:

- Să recunoaşteţi dacă şi cum lăsaţi ca o fostă relaţie să stea între dumneavoastră şi o mare iubire.
- Să vă eliberaţi de un fost partener sau o fostă legătură dureroasă şi să treceţi mai departe.
- Să abordaţi relaţiile care par prea frumoase ca să fie adevărate.
- Să decideţi dacă să reveniţi sau nu la un fost partener şi cum s-o faceţi.
- Să întrerupeţi cercul vicios şi dureros al relaţiilor nefericite şi să treceţi la un nivel superior, mai satisfăcător.
- Să apreciaţi toate relaţiile ca pe etape ce vă vor duce acolo unde doriţi să ajungeţi.

## *Tămăduirea unei inimi rănite*

Când Tim şi-a înşelat soţia, pe Elizabeth, ea s-a simţit distrusă. Procedura de divorţ a fost iniţiată rapid, după care a început o lungă şi dificilă bătălie pentru pensia alimentară şi pentru custodia fiului lor.

După divorţ, Elizabeth a devenit un fel de pustnică. Profund rănită, abia dacă mai ieşea cu prietenii, iar cu bărbaţi, nici atât. Se uita mult la TV, s-a îngrăşat cu câteva kilograme şi a devenit dependentă de careurile Sudoku. A început să-i critice tot mai mult pe bărbaţi şi s-a distanţat de cei alături de care lucra. Dacă unul dintre ei aducea vorba despre relaţii, ea făcea imediat o remarcă sarcastică.

După o vreme, simţindu-se singură, a decis să iasă din nou la întâlniri. Toate au fost însă eşecuri; unii dintre tipii cu care se întâlnea erau simpatici, dar… Ceilalţi… Ei bine, erau bărbaţi obişnuiţi, interesaţi doar de propria persoană.

Când a venit să-mi ceară ajutorul, Elizabeth şi-a dat seama că nu-i percepea pe bărbaţi limpede, fiindcă suprapunea chipul fostului ei soţ peste cel al oricărui alt bărbat cu care ieşea. Nu voia nicidecum să se întoarcă la Tim; mariajul lor era de domeniul trecutului. Dar înainte de a putea construi o relaţie sănătoasă cu un partener nou, trebuia să-şi depăşească furia şi resentimentele faţă de el, dar şi postura de victimă pe care o adoptase. Elizabeth purta în suflet o „rană îndrăgită“!

Dovedind curaj, ea s-a întâlnit cu Tim şi i-a spus că e gata să renunţe la orice animozitate şi că dorea în mod sincer o relaţie mai armonioasă. De la divorţ, Tim se schimbase şi el. Şi-a cerut scuze pentru greşelile făcute şi i-a urat fostei sale soţii numai bine.

La următoarea şedinţă de consiliere, Elizabeth era radioasă. Părea mai luminoasă decât oricând. În scurt timp a

început să iasă cu alţi bărbaţi şi a intrat într-o relaţie cu un tip care i s-a părut atrăgător. Ultima dată când am vorbit cu ea, se logodise. Când a decis să lase trecutul în urmă, a deschis uşa unei relaţii noi, mai bune.

Unul dintre personajele memorabile create de Charles Dickens este excentrica fată bătrână din romanul *Marile speranţe*, domnişoara Havisham. Când facem cunoştinţă cu ea, poartă o rochie de mireasă veche şi jerpelită şi se aşază să mănânce din vesela de porţelan ciobită, la o masă de banchet care scârţâie din încheieturi, unde se află un tort de nuntă acoperit de pânze de păianjen. Aceste simboluri macabre îi sunt mementouri ale zilei în care fusese părăsită în faţa altarului, cu treizeci de ani în urmă. Domnişoara Havisham e, probabil, cea mai tristă reprezentare a „rănilor îndrăgite“, retrăindu-şi în fiecare zi vechea suferinţă în locul iubirii actuale sau viitoare.

Cu toate acestea, personajul nu este schiţat în tuşe prea exagerate faţă de modul în care mulţi dintre noi se agaţă de rănile trecutului ca insigne ale suferinţelor din dragoste. „Uite cum mi-a distrus ea viaţa!“ ne lamentăm, copleşiţi. Sau „Să nu fi existat el, aş fi fost fericită acum!“ Şi totuşi, nu el – sau ea – este cel care ne face nefericiţi acum, ci bagajul pe care îl ţinem strâns şi care ne leagă de trecut – un lanţ cu zale din resentimente şi teamă.

După ce am publicat cartea *Happily Even After*, am primit o scrisoare furioasă de la un tip implicat într-un grup de sprijin pentru victimele aventurilor extraconjugale. Omul critica dur capitolul intitulat „O aventură de neuitat“, în care spuneam că putem depăşi durerea cauzată de o infidelitate printr-o reîncadrare a ei. În loc să privim o aventură ca pe un dezastru, sugeram că o putem folosi pentru a învăţa ceva şi a trece mai departe. Atunci când calcă pe alături, partenerul îşi exprimă astfel neîmplinirea resimţită în relaţie, o teamă sau o rezistenţă nedefinite ori o slăbiciune a legăturii cu iubita. Când aventura iese la lumină, partenerii se pot simţi motivaţi să-şi reanalizeze relaţia, să-şi recunoască şi să-şi asume sentimentele nespuse, să comunice cu mai multă onestitate şi fie să se despartă benevol, fie să-şi aprofundeze relaţia, astfel încât aceasta să devină mai puternică decât era înainte de incident.

Cititorul în cauză şi cei din grupul lui nu au fost deloc încântaţi de sugestia mea. De fapt, au fost chiar foarte iritaţi de ideea pe care am propus-o, anume că, dintr-o experienţă atât de urâtă, ar putea ieşi ceva bun. Da, trădarea e oribilă! Cei mai mulţi dintre noi au fost înşelaţi cândva şi poartă în suflet cicatricile momentului respectiv. Dar ce folos să retrăim acel chin şi să batem toba mâniei până ce nu mai putem auzi nicio altă muzică? La un moment dat, după ce am simţit durerea şi am învăţat ceva din ea, vine vremea să mergem

mai departe. Altfel ne facem rău nouă înşine!

> *Nu dragostea pe care n-am primit-o în trecut e cea care ne doare. Ceea ce ne răneşte e dragostea pe care n-o oferim în prezent.*
>
> MARIANNE WILLIAMSON

După o trădare, poate vă simţiţi ezitant, refuzând chiar să vă deschideţi inima din nou. Poate că aveţi nevoie de timp numai pentru dumneavoastră, pentru a vă asimila durerea şi a primi susţinerea prietenilor. Este o atitudine absolut firească şi sănătoasă!

Vine însă o vreme când focalizarea continuă asupra trecutului vă privează de bucuria disponibilă astăzi, aici. Cu cât vă agăţaţi mai mult de ce a fost, cu atât mai mult vă amânaţi destinul. Aveţi nevoie mai degrabă de încredere, decât de compasiune. Atunci când avantajele pe care le recunoaşteţi în deschiderea către o nouă relaţie depăşesc beneficiile pe care le percepeţi în retrăirea relaţiilor trecute, viaţa vă va dărui ce vă doriţi.

## OPRIŢI-VĂ ŞI DAŢI PREZENTULUI O ŞANSĂ

Cum scăpaţi de obişnuinţa de a călca pe urmele bietei domnişoare Havisham? Încetaţi să mai purtaţi cu dumneavoastră fantoma mentală şi emoţională a fostului partener. Poate aţi văzut comedia *Weekend cu Bernie*, în care doi tipi merg în vizită la casa şefului lor şi îl găsesc mort. Temându-se să nu fie ei învinovăţiţi, cei doi aşază cadavrul în capul oaselor, îi pun ochelari de soare şi-l poartă cu ei într-un weekend plin de situaţii neverosimile. Când luaţi cu dumneavoastră cadavrele vechilor relaţii în noi scenarii de viaţă, irosiţi timp preţios şi energia pe care aţi putea s-o consumaţi alături de o persoană reală. „Cadavrele“ foştilor parteneri nu comentează, nu cer să vă analizaţi sentimentele când dumneavoastră vreţi să vă uitaţi la meci şi nu lasă unghiile tăiate pe măsuţa de cafea, e drept. Dar nu spun „te iubesc“, nu fac sex senzaţional şi nici nu vă uimesc cu idei strălucite. În Biblie ni se spune „Lăsaţi morţii să-şi îngroape morţii lor.“ Cu alte cuvinte, lăsaţi trecutul în urmă! Există rezerve uriaşe de viaţă şi de dragoste disponibile acum.

> *Dacă aveţi inima frântă, e mai bine s-o deschisdeţi.*

Nu întreţineţi povestea dumneavoastră de victimizare repetând-o la nesfârşit! Nu folosiţi trecutul ca pe o scuză de a nu trăi în prezent şi a vă crea

un viitor mai bun. Unei noi iubiri i-ar fi greu să pătrundă în fortăreaţa dumneavoastră de singurătate, dacă păstraţi poarta ferecată cu lanţuri de resentimente, răutate şi autocompătimire. Viaţa încearcă să vă iubească. Dumneavoastră o lăsaţi?

Alocaţi-vă timpul necesar pentru a plânge şi a asimila situaţia cu ajutorul unui prieten sau al unui terapeut. Când vă veţi simţi mai puternic şi gata de o nouă relaţie, porniţi la drum! Iată câteva modalităţi de a progresa:

- Faceţi o ceremonie de eliberare, declarând că tăiaţi legăturile cu fostul partener şi cu suferinţele pe care vi le-a cauzat relaţia şi/sau destrămarea ei.
- Scrieţi-i o scrisoare în care vă exprimaţi toate gândurile şi sentimentele, apoi ardeţi-o.
- Îndepărtaţi simbolurile fostului partener sau ale relaţiei cu el care se mai află în casa dumneavoastră.
- Nu discutaţi despre vechile relaţii atunci când începeţi una nouă.
- Atenţie la sintagmele de tip „victimă“ care apar în vocabularul dumneavoastră. Eliminaţi-le sau reformulaţi-le pozitiv, remarcând cât v-aţi dezvoltat ca urmare a situaţiei.
- Nu vorbiţi despre fostul partener folosind cuvinte neplăcute. Scoateţi termeni ca „japiţă“ şi „târâtură“ din vocabularul dumneavoastră.
- Găsiţi modalităţi de a aprecia aspectele pozitive ale relaţiei, ca elemente care au contribuit la progresul dumneavoastră.
- Acordaţi-vă iubire în aşa măsură, încât cea pe care n-aţi primit-o să nu mai conteze.

Resentimentele pot fi asemănate cu o otravă pe care o luaţi dumneavoastră în speranţa că celălalt va muri. Nu vă faceţi singur rău cu sentimente de amărăciune sau făcând paradă de rănile dumneavoastră „îndrăgite“. Există lucruri mult mai bune care vă aşteaptă, şi meritaţi să vă bucuraţi de ele.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Plângeţi, vărsaţi-vă mânia şi asimilaţi durerea atât timp cât e nevoie, dar apoi treceţi mai departe. Dacă vă ajută, stabiliţi o dată până la care intenţionaţi să încheiaţi „doliul“ după relaţia stinsă, iar după aceea continuaţi-vă viaţa.
- Priviţi-vă emoţiile ca pe o monedă. Cu cât investiţi mai mult în

trecut, cu atât vă rămâne mai puţin pentru prezent şi viitor. Mutaţi-vă fondurile în contul cel nou.

- Nu mai repetaţi povestea victimizării.
- Îndepărtaţi din jurul dumneavoastră simbolurile fostei relaţii.
- Efectuaţi o ceremonie de eliberare, singur sau împreună cu un prieten de încredere.
- Fiţi deschis şi aprecierea de care vă bucuraţi vă va îndepărta de trecut, apropiindu-vă de prezent şi de viitor.

## *Prea frumos pentru a fi adevărat?*

„Am trecut printr-un lung şir de relaţii dezamăgitoare“, povesteşte Loretta. „Am fost logodită de trei ori, dar niciodată n-am ajuns la altar. Un tip s-a răzgândit. Altul voia un mariaj deschis. Al treilea a murit… Trecutul meu în privinţa bărbaţilor este sumbru. Acum şase luni am cunoscut un tip care chiar îmi place. Între noi s-a creat o legătură extraordinară – ca nicio alta de până acum. Cred că avem toate elementele unei relaţii fericite, iar el e de aceeaşi părere. Dar după atâtea dezamăgiri, rateuri şi rupturi, mi-e teamă să mai sper. Lucrurile merg atât de bine, încât pare prea frumos pentru a fi adevărat. Ce să fac?“

Unii oameni au trecut prin atâtea suferinţe, derută, frustrări şi pierderi în legăturile romantice, încât atunci când se întâmplă ceva minunat, nu mai au încredere şi aşteaptă să apară problemele. Dar dragostea, armonia şi siguranţa într-o relaţie par prea frumoase pentru a fi adevărate doar deoarece contrazic un tipar familiar diferit. Adevărul este că relaţiile de calitate sunt suficient de frumoase pentru a fi adevărate. În urma unor dezamăgiri repetate şi a observării unor modele nesatisfăcătoare, este posibil să vă fi dezvoltat în mod exagerat tendinţa spre suferinţele îndurate cu stoicism. Acum trebuie să vă dezvoltaţi tendinţa spre fericire. Apoi o relaţie de calitate vi se va părea cea mai firească experienţă din lume, orice altceva având un aer bizar.

Când a vizitat o fermă avicolă, un naturalist a observat un vultur scormonind în ţărână la un loc cu găinile şi l-a întrebat pe fermier:

– Ce caută vulturul aici, printre găini?

– L-am găsit cu câteva luni în urmă, când era doar un pui, căzuse din cuib. L-am adus la fermă şi l-am crescut la un loc cu găinile. Mănâncă mâncare pentru găini, doarme în coteţul lor şi stă printre ele ca printre ai săi. Nu ştie nimic despre viaţa vulturilor, dar ştie totul despre cea a găinilor, şi de aceea se crede găină şi trăieşte aidoma lor. Nu zboară niciodată mai sus de ultima stinghie din coteţ.

Recunoscând potenţialul vulturului, naturalistul l-a rugat pe fermier

să-i permită să încerce să ajute pasărea. Omul a acceptat, iar specialistul a dus vulturul pe marginea unei stânci înalte. L-a aşezat cu faţa spre vale şi a încercat să-i facă vânt pentru a zbura. Dar pasărea s-a speriat şi s-a agăţat de braţul lui. Din nou a încercat naturalistul să împingă vulturul să zboare, dar acesta s-a agăţat şi mai tare. În cele din urmă, l-a ridicat în faţa lui, l-a privit drept în ochi şi i-a spus cu glas ferm: „Ştiu că ai trăit ca o găină până acum fiindcă numai asta ai cunoscut, şi crezi că eşti şi tu găină. Dar nu, tu eşti vultur. Eu spun că poţi zbura. Zilele tale ca găină s-au sfârşit! Aşadar, zboară!“

Şi, cu aceste cuvinte, l-a scuturat bine în aer, iar pasărea s-a înălţat. După câteva tentative greoaie, vulturul şi-a descoperit forţa propriilor aripi, s-a stabilizat şi a început să plutească. Naturalistul a zâmbit privindu-l cum dispare deasupra munţilor.

Soarta vulturului simbolizează modul în care mulţi dintre noi s-au chinuit cu relaţiile romantice. Am petrecut atât de mult timp în poiată şi i-am văzut pe atât de mulţi făcând acelaşi lucru, încât am ajuns să credem că aşa trebuie să fie relaţiile, exasperante. Şi ne mulţumim cu mult mai puţin decât ne dorim şi ne întrebăm de ce simţim un gol în suflet. Dar numai fiindcă ne-am obişnuit cu mediocritatea nu înseamnă că nu putem realiza şi altceva. La fel ca vulturul, ne-am născut pentru a zbura sus, liber şi cât mai departe.

## POARTĂ-TE *„CA ŞI CÂND“*

Aşadar, ce este de făcut atunci când, după un şir de cocoşi arţăgoşi sau de găinuşe cârâitoare, în viaţa dumneavoastră apare o pasăre a paradisului şi vă simţiţi dezorientat?

1. *Acţionaţi ca şi când aţi merita lucrurile bune care v-au ieşit în cale.* Mulţumiţi universului fiindcă v-a oferit un răspuns la rugăciuni. Acceptaţi cât de multă fericire puteţi, ca şi când aţi merita-o pe deplin. Aveţi încredere în curajul dumneavoastră de a persevera, indiferent câte broscuţe aţi sărutat deja pentru a ajunge unde vă aflaţi astăzi. Lăsaţi dragostea să vină spre dumneavoastră şi emiteţi-o la rândul dumneavoastră în lume.
2. *Nu staţi şi aşteptaţi ca ceva sau altul să decurgă prost* – de pildă să-i descoperiţi fotografia în Pagini Aurii, la rubrica „Servicii de escortă“; sau soţia şi cei cinci copii despre care nu v-a spus nimic ivindu-se la uşa dumneavoastră; sau… sau… sau… De ce să vânaţi minciunile? Dacă una vă iese în cale, rezolvaţi-o. Până atunci,

bucuraţi-vă de partenerul dumneavoastră şi de ceea ce vă poate oferi el.

3. *Dacă vă deranjează ceva sau dacă descoperiţi un semnal de avertizare, păstraţi perspectiva corectă.* Nu supraanalizaţi şi nu faceţi o dramă care îngroapă relaţia înainte chiar de a prinde aripi. Am văzut la fel de des oameni care ignoră semnalele de avertizare şi alţii care transformă un incident minor în scuze pentru o ruptură. Şi ce dacă partenerul dumneavoastră a primit un telefon de la o fostă iubită? Dacă el vă spune că a terminat-o cu ea, credeţi-l pe cuvânt. Dacă îl veţi prinde în pat cu ea, veţi putea să-i daţi papucii pe loc. Dar până atunci, acordaţi-i prezumţia de nevinovăţie. Ştiţi cum se spune: „Nu zgândări necazul înainte să te zgândărească el pe tine.“
4. *Luaţi relaţia uşor.* Cu cât ţineţi frâiele mai strâns sau încercaţi să controlaţi mai îndeaproape ce se întâmplă în cadrul relaţiei, cu atât mai puţin limpede veţi putea vedea şi cu atât îi veţi stânjeni evoluţia firească. Spuneţi-vă: „Dacă relaţia asta e de calitate şi are substanţă, va dura şi se va dezvolta în mod armonios.“ Dragostea înseamnă permisiune, nu manipulare. Flexibilitatea şi încrederea vă vor aduce ceea ce doriţi mult mai uşor decât îngrijorarea şi forţarea.

## CÂT DE UŞOR?

Vreme de mulţi ani, prietena mea, Sandra, şi-a cunoscut partenerii prin intermediul anunţurilor matrimoniale. Publica şi răspundea la nenumărate anunţuri în ziare, reviste şi pe internet. Femeie de succes, atrăgătoare şi inteligentă, a avut de unde alege şi abia dacă-şi mai poate aminti toţi bărbaţii cu care a ieşit; dar nici nu vrea s-o facă. Îşi doreşte cu disperare să-şi cunoască sufletul-pereche, şi cu toate astea încă nu l-a găsit.

Între timp, John, un alt prieten, a trăit ca un pustnic, izolat în Valea Halawa de pe insula hawaiiană Molokai. Zi de zi colinda gol-puşcă prin junglă, cultivând o plantă locală. Într-o zi, a primit vizita neaşteptată a unui vechi amic, Henry, venit în vacanţă din New York împreună cu o prietenă de călătorie, Lisa. John şi Lisa s-au îndrăgostit unul de altul, s-au căsătorit şi s-au mutat pe o altă insulă, unde şi-au întemeiat o familie şi au pornit o afacere.

Contrastul dintre aceste două poveşti subliniază puterea pe care o au disponibilitatea, pregătirea şi acceptul ca Legea Atracţiei să se ocupe de detaliile problemei. Sandra a făcut o sumedenie de eforturi, dar n-a reuşit nimic, fiindcă era prea pretenţioasă şi ţinea prea mult la stilul ei de viaţă

independent, pe care nu era dispusă să-l împartă cu un bărbat. (Nu uitaţi: Întotdeauna puteţi şti ce anume credeţi, analizând ceea ce primiţi în viaţă.) John, pe de altă parte, savura modul de viaţă pe care el însuşi îl alesese, nu încerca să-şi găsească perechea, dar nici nu se opunea ideii. Şi iată, partenera ideală i-a apărut în prag fără niciun efort din partea lui. Atât de uşor poate fi atunci când sunteţi relaxat, deschis şi în armonie cu dumneavoastră înşivă!

## FĂRĂ SUFERINŢĂ

Deseori, când îi întreb „Cum merge relaţia ta?“, unii prieteni sau clienţi oftează şi răspund cu un aer sobru: „Ne rezolvăm problemele. Ştii tu, o relaţie bună cere multe eforturi.“ Unii simt că „trag chiulul“ dacă nu se chinuiesc şi nu-şi analizează dragostea, descompunând-o în fărâme. Alţii suportă relaţii nesatisfăcătoare până ce se îmbolnăvesc sau mor pentru a scăpa din ele. Mulţi oameni au suferit atât de mult timp din cauza relaţiilor, încât acceptă privaţiunile ca un mod de viaţă. Ei continuă să coboare ştacheta până când aceasta îi loveşte drept în moalele capului şi îi doboară. Respectivii indivizi trec ca nişte somnambuli prin relaţiile şi prin viaţa lor, trăind ca şi când ceea ce au este tot ce pot avea, când de fapt resursele sunt mult, mult mai bogate.

> *Aproape toată lumea doarme… Doar câţiva oameni sunt treji, iar ei trăiesc tot timpul încântaţi.*
>
> Din filmul *Joe impotriva vulcanului*

De ce oamenii normali s-ar implica în relaţii anormale? Mulţi copiază modelul de relaţie pe care l-au văzut la părinţii lor. Dacă aceştia se certau des, dacă beau peste măsură, dacă îşi adresau frecvent remarci sarcastice, dacă erau reci unul cu celălalt din punct de vedere emoţional, distanţi, abuzivi, lipsiţi de afecţiune, de o viaţă sexuală sănătoasă sau necomunicativi, dacă unul dintre părinţi a fost absent sau infidel, copilul a învăţat că aşa funcţionează relaţiile de cuplu şi, dacă nu este corectat, nu va face decât să repete tiparul. Unul dintre clienţii mei mi-a spus că părinţii lui nu puteau sta în aceeaşi încăpere mai mult de zece minute fără a începe să se certe violent. Nu e deci de mirare că atât de mulţi dintre noi punem semnul egal între relaţia de cuplu şi eforturi, când am crescut în umbra unor legături infernale.

Dacă este necesar vreun efort pentru dezvoltarea şi menţinerea unei relaţii, acesta trebuie depus pentru a renunţa la temerile şi la rezistenţa care o

fac să fie dificilă. Într-o relaţie, o legătură de calitate e cel mai firesc lucru din lume; orice altceva este anormal. Ceea ce răneşte nu e relaţia în sine, ci convingerile care vă împiedică s-o savuraţi. Când veţi renunţa la ideile şi atitudinile care stau între dumneavoastră şi o veritabilă legătură, veţi găsi dragostea pe care o căutaţi. Sau vă va găsi ea pe dumneavoastră.

## ÎNTREBAREA FUNDAMENTALĂ

În cazul în care relaţiile sunt dificile pentru dumneavoastră, întrebaţi-vă: „Dacă aş fi dispus să las lucrurile să decurgă uşor, aş reuşi să am altă abordare?“

Ce aţi gândi, ce aţi spune şi ce aţi face dacă aţi refuza să acceptaţi eforturile ca o parte integrantă a relaţiilor? Cum aţi aborda problemele, presupunând că aţi avea mai multă încredere în dumneavoastră, în partener şi în relaţia dumneavoastră? Ce v-ar aduce dragostea şi vă refuză acum rezistenţa?

**Exerciţiu**
**Lăsaţi lucrurile să curgă uşor**

Mai întâi, observaţi când începeţi să depuneţi eforturi în relaţia dumneavoastră, fără a aştepta până ce vă cufundaţi complet în ea. Conştientizaţi momentul în care strângeţi din dinţi, respiraţi sacadat şi spuneţi lucruri pe care aţi fi preferat să nu le rostiţi. Acestea sunt semnale care vă indică să vă opriţi, să trageţi aer în piept, să faceţi un pas înapoi şi să vă întrebaţi dacă nu există cumva o modalitate mai simplă de a aborda situaţia. Sunteţi cu adevărat o victimă? Aţi bănuit existenţa unor intenţii rele din partea cuiva care poate nu doreşte decât să găsească o soluţie avantajoasă de ambele părţi? Aveţi acces la mai multe opţiuni sau resurse decât utilizaţi acum? Luptaţi cu cineva, sau lupta se duce înăuntrul dumneavoastră? Cum ar proceda o persoană care şi-ar onora propria individualitate? Răspunsurile la aceste întrebări vă vor ghida spre o cale mai simplă. Puteţi sfârşi prin a urma aceiaşi paşi, dar fără senzaţia rezistenţei. Vă veţi afla mai degrabă în acţiune, decât în reacţiune. În consecinţă, veţi fi mult mai eficient şi vă veţi simţi mai bine.

Atunci când vă aflaţi într-o situaţie conflictuală, înseamnă că aţi părăsit curgerea lină şi aţi păşit într-o stare de stres. Dacă ceea ce faceţi nu funcţionează, perseverenţa în acelaşi lucru nu va da nici ea roade. Simplul fapt că nu funcţionează este un semn că trebuie să faceţi altceva sau cel puţin să abordaţi chestiunea altfel. Refuzaţi să acceptaţi sforţările şi nu toleraţi situaţii care vă înjosesc. Nu aţi venit pe lume pentru a fi mediocru, ci pentru a fi măreţ. Nimic din ceea ce nu se ridică la acest nivel nu vi se potriveşte.

Când este de calitate şi corectă, o relaţie decurge în mod firesc. Nu trebuie să petreceţi o veşnicie încercând să depăşiţi deosebirile de personalitate, procesând traumele din copilărie sau hotărând cine anume va plăti. Nu trebuie să treceţi prin artificii de logică pentru a înţelege cum puteţi fi în două locuri în acelaşi timp. Nu trebuie să staţi neclintit lângă telefon sau lângă computer, pândind căsuţa de e-mail, pentru a vedea dacă partenerul a sunat sau a scris. Cei care vor să telefoneze telefonează. Cei care nu vor n-o fac. E simplu! Niciun răspuns înseamnă totuşi un răspuns. De ce să vă pierdeţi timpul aşteptând un cuvânt din partea cuiva reticent? Relaţiile romantice nu se rezumă nicidecum la simpla aşteptare.

În acest punct, e preferabil să încercaţi mai degrabă mai puţin, decât mai mult. Astfel, experienţele dumneavoastră în domeniul romantic vor fi mai puţin solicitante. Cunosc multe persoane care şi-au întâlnit partenerul după ce au renunţat să mai încerce. Când vă relaxaţi şi vă simţiţi bine, situaţia se îmbunătăţeşte, iar dumneavoastră deveniţi mai atrăgător. Lăsaţi poveştile de groază în seama scenografilor şi a regizorilor. Destinul dumneavoastră este unul mai luminos.

„Prea frumos pentru a fi adevărat“ nu înseamnă că-l veţi întâlni pe Făt-Frumos sau pe Ileana Cosânzeana şi veţi trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi. Chiar şi în cele mai armonioase relaţii există dispute şi momente dificile. Care este tema predominantă a cuplului pe care îl formaţi cu partenerul de viaţă? Este ea în cea mai mare parte furtunoasă, cu doar câteva momente luminoase, sau în general vă simţiţi bine împreună, relaţia fiind marcată de rare tulburări sau provocări? Vă gândiţi mai mult la ceea ce nu funcţionează bine sau vă puteţi folosi de dificultăţi pentru a deveni mai apropiaţi unul de celălalt?

Fericirea nu vine pur şi simplu la dumneavoastră, ci trebuie s-o alegeţi conştient. Oricât de mult timp aţi avut parte de relaţii dificile, ele pot deveni mai facile. Schimbaţi fie situaţia, fie modul dumneavoastră de gândire. Sau pe ambele. Orice aţi face însă, nu acceptaţi nefericirea ca mod de viaţă. De ce să trăiţi într-o telenovelă, când puteţi fi vedetă într-o excelentă poveste de dragoste?

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Începeţi prin a vă pune la îndoială convingerea că o relaţie bună e prea frumoasă pentru a fi adevărată. Adoptaţi maxima „suficient de frumoasă pentru a fi adevărată“.
- Când o relaţie de calitate apare în viaţa dumneavoastră, acţionaţi ca

şi când aţi merita-o şi nu vă îndoiţi de ea.

- În cazul în care începeţi să depuneţi eforturi, întrebaţi-vă: „Dacă aş fi dispus să accept ca lucrurile să decurgă mai uşor, cum anume aş proceda?
- Încercaţi mai puţin, trăiţi mai mult.

## *De ce să luaţi sau nu legătura cu fostul partener?*

Mă întâlneam cu o femeie pe nume Jenny, care reuşea cu greu să ajungă la întâlniri. Deşi ţineam mult unul la celălalt, ori de câte ori aveam o întâlnire ea venea cu ore întârziere, anula în ultimul moment sau nu venea deloc. Întotdeauna avea aceeaşi scuză: trebuia să-şi ducă copiii undeva.

Jenny divorţase cu un an înainte de a o întâlni eu şi îşi creştea singură cei doi copii, în vârstă de şase şi respectiv treisprezece ani. Încă sensibilă emoţional de pe urma divorţului, se simţea vinovată fiindcă fiii ei nu mai aveau un tată acasă şi îşi petrecea o mare parte a timpului liber ducându-i în diverse locuri. Deşi ar fi vrut să fie împreună cu mine, Jenny se temea de intimitate şi de problemele inerente ale unei noi relaţii. (M-a invitat o dată acasă la ea pentru un weekend romantic, în vreme ce copiii erau la tatăl lor. Când am sosit, am fost întâmpinat de o prietenă a ei şi de cei doi copii ai acesteia, pe care Jenny îi invitase în seara aceea; gata deci cu romantismul.)

După un an în care ne-am străduit să facem ca relaţia să funcţioneze, am înţeles amândoi că acest lucru nu va fi posibil şi, cu lacrimi în ochi, am renunţat. Îmi aminteam momentele plăcute (puţine) pe care le-am avut, îmi era dor de ea şi îmi spuneam că mi-am ratat şansa de a fi cu persoana iubită. Îndemnat de aceste gânduri, i-am telefonat lui Jenny şi i-am spus că aş vrea să fim din nou împreună. Mi-a răspuns că şi ea s-a gândit mult la mine şi că dorea să mă vadă. Am stabilit să ne întâlnim joia următoare, seara.

Mi-am petrecut săptămâna pregătindu-mă mental şi emoţional pentru reunirea cu iubita mea. Aşteptam cu mare bucurie un nou început şi, posibil, o relaţie de o viaţă.

Joi, la ora cinci după-amiază, am primit un telefon de la Jenny. „Voiam foarte mult să te văd“, mi-a spus ea, „dar trebuie

să-l duc pe Tommy la karate şi nu cred că voi putea ajunge.“

Mulţi dintre noi se refugiază în fantezii despre viitor, dar şi în unele despre trecut. Inventăm poveşti despre „cum era odată“, poveşti care au prea puţine în comun cu felul în care au stat *cu adevărat* lucrurile. Exagerăm raportul dintre momentele fericite şi cele dureroase. Deşi se petrec în timpi diferiţi în mintea noastră, fanteziile despre trecut şi cele despre viitor au acelaşi scop, şi anume de a atenua suferinţa sau lipsurile pe care le percepem în momentul actual, conturând o imagine mai atrăgătoare decât cea în care trăim acum.

> *Nostagia e ca o lecţie de gramatică: timpul prezent este greu, dar trecutul e mai mult ca perfect.*
>
> OWENS LEE POMEROY

Există o deosebire între fantezie şi viziune, între un vis cu ochii deschişi şi adevărata îndrumare. Fantezia oferă o cale de a evada din realitate, în vreme ce viziunea construieşte o cale spre o realitate mai bună. Un visător fantazează pentru a scăpa de prezentul nedorit; vizionarul ia măsuri pentru a înlocui un prezent indezirabil cu un viitor mai preţios.

Am avut şi eu tendinţa de a fantaza despre foste iubite, uneori chiar şi la câţiva ani după ce fuseserăm împreună. Privind înapoi la relaţiile respective, am recunoscut greşelile pe care le-am făcut şi mi-am dorit să perseverez pentru a avea dreptul la o legătură mai bună. În unele cazuri, mi-am contactat fostele partenere cu intenţia de a reaprinde dragostea; alteori, ne-am întâlnit pur şi simplu întâmplător. (Universul se pricepe să aducă împreună oamenii pentru a-şi încheia afacerile neterminate.)

Oricum ne-am fi reîntâlnit însă, de fiecare dată mi-am amintit în cele din urmă de ce nu mai eram împreună cu persoana respectivă. În unele cazuri, „fosta“ mea alesese un mod de viaţă diferit de al meu şi mi-am dat seama că într-adevăr pornisem în direcţii diferite. În alte cazuri mi-am amintit trăsăturile de caracter, diferenţele de comunicare sau lipsa de atracţie care ne împiedicaseră să formăm o relaţie de durată. În urma tuturor acestor reîntâlniri am avut un sentiment al finalizării care mi-a permis să mă eliberez de partenera mea fantezistă şi să fiu mai deschis către una reală.

## MOTIVE PENTRU A NU LUA LEGĂTURA CU FOSTUL PARTENER

Nu vă grăbiţi să vă contactaţi fostul partener, dacă (1) sunteţi implicat într-o relaţie; (2) fostul partener este într-o relaţie; (3) tocmai aţi trecut printr-o despărţire dureroasă; (4) aveţi o istorie de despărţiri şi împăcări cu fostul partener.

Dacă sunteţi acum implicat într-o relaţie, mai ales într-una care vă face plăcere, veţi da naştere la numeroase probleme luând legătura cu fostul partener, aşa că fiţi pregătit în acest sens. Chiar credeţi că merită? Vă urmăriţi astfel adevărata dragoste sau doar o fantezie? Verificaţi unde vă aflaţi în actuala relaţie înainte de a ieşi din ea. Dacă aveţi nemulţumiri sau alte probleme cu partenerul de acum, abordaţi-le şi rezolvaţi-le înainte de a privi în altă parte. Veţi constata, poate, că, aprofundând relaţia cu actualul partener, vă veţi pierde dorinţa de a o relua pe cea anterioară. Oricum ar fi, asiguraţi-vă că încheiaţi conturile cu o situaţie înainte de a vă lansa în alta.

*Priveşte mereu la drumul din faţă şi foloseşte retrovizorul doar pentru a evita problemele.*
DANIEL MEACHAM

În cazul în care fostul dumneavoastră partener este împreună cu altcineva, respectaţi această situaţie. Dacă ţineţi într-adevăr la el, susţineţi-l în fericirea pe care o trăieşte. Dacă a găsit pe cineva cu care se înţelege bine, acceptaţi acest lucru. Însă, dacă este nefericit, povestea se schimbă. Dacă este împreună cu altcineva şi profit de prima ocazie pentru a reveni la dumneavoastră, înseamnă că are propriiile probleme de care să se ocupe.

Dacă tocmai v-aţi despărţit de cineva (mai cu seamă dacă celălalt a rupt relaţia), impulsul de a reveni la un fost partener poate fi doar o reacţie de recul. În acest caz, acordaţi-vă un timp pentru a fi cu dumneavoastră înşivă şi asimilaţi despărţirea înainte de a vă gândi să vă contactaţi fostul partener. Nu vă jucaţi cu mintea acestuia. Doar ca să aveţi dumneavoastră pe cineva care să vă ţină de mână când vă simţiţi singur nu merită să călcaţi în picioare sufletul unei persoane la care ţineţi. Dacă la un timp după actuala despărţire, încă mai doriţi să vă contactaţi fostul partener, poate că vă aflaţi într-o poziţie mai bună pentru a o face. Dar aveţi grijă să fie fiindcă aşa alegeţi şi aşa doriţi, nu pentru a vă agăţa de cineva care să vă ostoiască durerea momentană.

Dacă aveţi un trecut de relaţii întrerupte şi reluate cu fostul partener, e bine să fiţi sigur că dorinţa dumneavoastră de a relua legătura nu este doar un alt act în aceeaşi piesă. Dacă abordaţi relaţia cu aceeaşi atitudine mentală pe care aţi avut-o înainte, veţi obţine aceleaşi rezultate. Unica modalitate în care puteţi avea o şansă este ca unul dintre dumneavoastră sau amândoi să vă fi schimbat atitudinea în mod tranşant. Altfel, nu veţi face decât să provocaţi suferinţe – dumneavoastră sau celuilalt.

## CLARIFICAŢI-VĂ INTENŢIILE

Intenţiile determină rezultatele, mai cu seamă în cazul unui domeniu atât de sensibil precum relaţiile. Înainte de a vă îndrepta spre fostul partener, apelaţi la puţină introspecţie pentru a vă clarifica de ce anume o faceţi. Iată câteva posibile răspunsuri:

- Sunteţi singur şi vreţi pe cineva alături.
- Aveţi chef să faceţi sex.
- Vă simţiţi vinovat şi doriţi să vă cereţi scuze.
- Tocmai aţi fost părăsit şi respectul de sine v-a scăzut de tot, iar dumneavoastră îl doriţi ridicat.
- V-aţi certat cu actualul partener şi vreţi pe cineva care s-a purtat mai frumos cu dumneavoastră.
- Aţi aflat că actualul partener v-a înşelat şi vreţi să vă răzbunaţi.
- Sunteţi confuz şi doriţi unele sfaturi.
- Sunteţi falit şi aveţi nevoie de bani.
- Sunteţi încă furios pe fostul partener şi tânjiţi să vă continuaţi disputa.
- Preţuiţi prietenia fostului partener şi doriţi să discutaţi.
- V-aţi dat seama ce relaţie bună aţi avut şi doriţi s-o reluaţi.

Evident, multe dintre motivele de mai sus nu sunt benefice pentru crearea unei relaţii sănătoase. Totuşi, atunci când vă simţiţi singur sau rănit, acest lucru nu mai e chiar atât de evident. De aceea e înţelept să verificaţi cât de reală este dorinţa dumneavoastră de a relua legătura şi să acţionaţi numai dacă simţiţi că motivele sunt de bun augur atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru fostul partener.

## CE AŢI AVEA DE CÂŞTIGAT DACĂ LUAŢI LEGĂTURA CU FOSTUL PARTENER

Bun. Aţi trecut în revistă intenţiile de mai sus, iar terenul pare liber acum. Îi telefonaţi sau îi trimiteţi un e-mail fostului partener, iar acesta acceptă o întâlnire cu dumneavoastră. Iată patru direcţii pe care le-ar putea adopta reunirea dumneavoastră, fie imediat, fie în timp.

1. Veţi aluneca în acelaşi vechi tipar şi veţi reclădi relaţia care v-a adus insatisfacţii.

2. Vă veţi aminti de ce nu aţi mai rămas împreună, veţi reveni la realitate şi vă veţi continua viaţa.
3. Unul dintre dumneavoastră sau amândoi veţi vorbi din inimă, vă veţi exprima gândurile şi sentimentele anterior reprimate şi veţi dobândi astfel un sentiment de finalitate. În această notă, vă veţi despărţi cu o senzaţie de apreciere.
4. Vă reînnoiţi relaţia şi o veţi duce la un nou nivel.

În scenariile 2, 3 şi 4, veţi ajunge mai departe decât unde eraţi când nu ştiaţi sigur ce va fi, iar reîntâlnirea va fi fost benefică pentru amândoi. În scenariul 1… Ei bine, iată de ce citiţi cartea de faţă.

## METODA SCRISORII

Dacă fostul partener este implicat într-o nouă relaţie sau nu vrea să discute cu dumneavoastră, puteţi să-i scrieţi o scrisoare în care să vă exprimaţi toate gândurile şi sentimentele. *Această scrisoare este însă pentru dumneavoastră, nu pentru partener,* deşi vă va ajuta dacă vi-l veţi imagina primind-o. Spuneţi-i tot ce doriţi să ştie, inclusiv ceea ce gândiţi şi ceea ce simţiţi. Nu ascundeţi nimic şi scrieţi până ce nu mai rămâne nimic nespus. Simpla aşternere pe hârtie a acestei scrisori vă va oferi un sentiment extraordinar de libertate şi de putere.

Apoi aveţi trei posibilităţi: (1) ardeţi misiva; (2) o ştergeţi din computer; sau (3) o puneţi deoparte şi uitaţi de ea. După o săptămână sau două, recitiţi-o şi vedeţi dacă e ceva ce vreţi să ştergeţi sau să adăugaţi. Dacă da, faceţi acest lucru. Repetaţi procedura – puneţi scrisoarea deoparte, recitiţi-o şi revizuiţi-o până ce vă simţiţi mulţumit în privinţa ei.

În acest moment, puteţi alege să trimiteţi scrisoarea, dar sincer să fiu, nu vă recomand – decât dacă tonul general al misivei este unul afectuos şi de susţinere a ambilor protagonişti – dumneavoastră şi fostul partener. Dacă doar repetaţi ce aţi spus înainte, treceţi în revistă aceleaşi probleme nesoluţionate sau vă minţiţi fostul partener, scrisoarea nu va duce la niciun rezultat bun. Nu uitaţi că orice relaţie rămâne la fel dacă unul dintre dumneavoastră – sau amândoi – nu-şi asumă o nouă perspectivă. În cazul în care aţi ajuns la această nouă pespectivă şi vă simţiţi mai liber şi mai limpede în gândire şi sentimente, scrisoarea îşi va fi îndeplinit scopul. Dacă nu, înseamnă că dansaţi pe aceeaşi veche melodie.

Dacă, după ce v-aţi gândit îndelung, v-aţi rugat şi aţi meditat, încă vă simţiţi tentat să trimiteţi scrisoarea sau să luaţi altfel legătura cu fostul

partener, faceţi-o. (Presupunând însă că acesta v-a cerut să nu-l mai contactaţi, respectaţi-i dorinţa.) Dar detaşaţi-vă de răspunsul pe care s-ar putea să-l primiţi, sau nu. La urma urmei, aţi scris pentru a vă exprima simţirile, nu pentru a obţine ceva din partea fostului partener. Dacă urmăriţi în ascuns să reaprindeţi vechea iubire, să vă întăriţi poziţia dovedind că aveaţi dreptate să vă plângeţi, sau să-l determinaţi să fie de acord cu dumneavoastră, reluarea legăturii va ricoşa şi nu veţi avea parte decât de o reluare a situaţiei care a dus la ruperea relaţiei. Dacă, pe de altă parte, puteţi să spuneţi adevărul şi să nu aveţi aşteptări privind răspunsul din partea destinatarului, îi veţi face fostului partener un dar considerabil – dar şi dumneavoastră înşivă.

Dacă doriţi tămăduire, finalizare şi linişte, veţi obţine ce speraţi. Dacă vreţi să continuaţi conflictul sau să vă manipulaţi fostul partener, lăsaţi-o baltă. Mai aveţi multe de făcut cu dumneavoastră înşivă înainte ca orice comunicare să se soldeze cu rezultate viabile.

## CÂND AR PUTEA FUNCŢIONA RELUAREA LEGĂTURII

Uneori, oamenii reiau legătura cu un fost partener şi îşi creează un viitor glorios. Dacă amândoi aţi evoluat şi v-aţi schimbat, şi dacă vă întâlniţi cu o agendă curată şi o disponibilitate mai amplă, veţi găsi o iubire mai intensă. Uneori trebuie să ne tragem cu un pas în spate şi să călătorim singuri o vreme, înainte de a dărui şi a primi dragostea căreia înainte nu i-am putut face faţă. Dacă aşa stau lucrurile, este minunat şi amândoi meritaţi felicitări.

De multe ori însă, dorinţa de a fi din nou alături de o persoană de care v-aţi despărţit constituie o oportunitate de a vă confrunta cu dumneavoastră înşivă şi de a vă implica mai mult în prezent. Fiindcă nu atât vechea relaţie o căutaţi, ci o finalizare şi un avans către ceea ce vă doriţi acum. De aceea, în majoritatea cazurilor, este preferabil să lăsaţi zeii să doarmă.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă vă simţiţi tentat să reluaţi legătura cu un fost partener şi să vă reînnodaţi relaţia, verificaţi-vă intenţiile şi înaintaţi cu precauţie.
- Dacă sunteţi implicat într-o relaţie, abordaţi şi soluţionaţi problemele cu actualul partener înainte de a vă gândi să reluaţi legătura cu un „fost“.
- Dacă fostul partener v-a cerut să nu-l contactaţi, respectaţi-i dorinţa.

- Scrieţi-i fostului partener o scrisoare în care să vă exprimaţi toate gândurile şi sentimentele, apoi ardeţi-o.
- Treceţi la fapte numai dacă sunteţi liber şi fără bagaj emoţional.

## *Cum să renunţaţi la tiparele frecvente*

Relaţiile Georgiei erau ca o reluare de proastă calitate a filmului *Ziua cârtiţei:* cunoştea un tip atrăgător, începeau să se întâlnească, nu peste mult timp făceau sex, ea se implica emoţional şi credea că şi-a găsit jumătatea. După o scurtă perioadă ca o lună de miere, drăguţul dădea semne că şi-ar lua papucii. Georgia devenea îngrijorată, apoi furioasă şi pe urmă aborda subiectul în mod direct. Cei doi începeau să se certe, iar în scurt timp el pleca.

Georgia glumea cu prietenii ei, spunând că aproape îşi putea potrivi ceasul după cât durau relaţiile ei. Şi totuşi, în sinea ei nu-i venea deloc să râdă, ci era frustrată. Oricât de mult ar fi încercat, nu putea avea o legătură de durată. Parcă acelaşi bărbat se ivea mereu în viaţa ei, însă de fiecare dată sub un alt chip. Deşi fiecare nou partener îi aducea o rază de speranţă, viaţa ei amoroasă părea condamnată, iar Georgia se temea că nu va putea întrerupe niciodată cercul vicios.

Tiparele repetitive apar doar atunci când nu vă daţi seama că aveţi şi dumneavoastră o legătură cu ele. Vi se pare că alţii sau lumea întreagă este vinovată şi că nu deţineţi niciun control asupra situaţiei. Bărbaţii sunt prea solicitanţi; femeile sunt superficiale; continuaţi să întâlniţi oameni care vă mint; nu puteţi fi fidel decât pentru un anumit timp; sunteţi un magnet pentru personalităţile dependente; partenerul dumneavoastră vă încalcă limitele; vă certaţi pentru bani; totul se schimbă după ce faceţi sex; vă cedaţi puterea personală; vă plictisiţi; vă căsătoriţi înainte de a vă cunoaşte bine partenerul („eu nu am întâlniri, eu doar mă căsătoresc“); îi scăpaţi printre degete pe cei buni; şi aşa mai departe…

Când tiparul se repetă în timp, probabil credeţi că sunteţi, pur şi simplu, ghinionist, că sunteţi victima unor forţe nevăzute sau că aşa sunt bărbaţii/femeile/relaţiile/Scorpionii etc. Începeţi să-i dispreţuiţi pe cei de sex opus sau pe dumneavoastră înşivă fiindcă faceţi mereu aceeaşi greşeală

stupidă şi vă simţiţi tentată să căutaţi adresele unor mănăstiri. Niciuna dintre aceste atitudini sau convingeri nu vă este utilă şi, dacă persistaţi în ele, nu veţi face decât să acutizaţi problemele. Nu de o nouă relaţie aveţi nevoie – Dumnezeu ştie că aţi încercat destule! Ceea ce vă trebuie de fapt este să înţelegeţi rolul pe care îl deţineţi în acest ciclu şi să-l întrerupeţi. Iată cum:

1. *Identificaţi tiparul.* De exemplu:
   - Nu stabiliţi anumite limite, dar apoi vă deranjează faptul că trebuie să faceţi lucruri care nu vă plac.
   - Alegeţi parteneri pentru înfăţişarea lor fizică, dar pe urmă constataţi că sunt superficiali.
   - Alegeţi bărbaţi mult mai în vârstă decât dumneavoastră, îi transformaţi într-o figură paternă, iar ei vă dădăcesc.
   - Faceţi sex mai mult sau mai puţin decât vă doriţi şi nu-l puteţi determina pe celălalt să vă satisfacă nevoile.
   - Vă mutaţi împreună prea repede şi în scurt timp vă simţiţi prins în capcană.

   Tiparul pe care îl descopăr în viaţa mea:
   ……..

2. *Identificaţi convingerea care stă la baza tiparului.* Întrebaţi-vă „Ce ar trebui să creadă cineva pentru ca toate astea să se tot întâmple iar şi iar?“ De exemplu:
   - Bărbaţii nu sunt fideli.
   - Femeile sunt prea posesive.
   - Trebuie să-mi dovedesc valoarea.
   - Relaţiile înseamnă mai mult eforturi decât bucurie.
   - Eu sunt cel care trebuie să se străduiască pentru ca relaţia să funcţioneze, iar partenerului meu nu-i pasă prea mult.
   - Partenerii vor de la mine mai mult decât le pot eu oferi.
   - Defectele mele sunt mai pregnante şi mai evidente decât calităţile.

   Ce ar trebui să credem pentru ca acest tipar să rămână activ:
   ……..

3. Recunoaşteţi că dumneavoastră înşivă sunteţi creatorul propriilor experienţe.
   Trebuie să fiţi cu adevărat puternic, hotărât şi ingenios pentru a descoperi mereu alcoolicul ascuns printre toţi invitaţii la petrecere. Sau pe acela care are un post bun, dar va demisiona imediat ce se va îndrăgosti, se va muta cu dumneavoastră sau va apela la

dumneavoastră pentru susţinere. Acordaţi-vă credit pentru că ştiţi cum anume să căutaţi şi să daţi peste un anumit gen de personalitate. Dacă reuşiţi asta cu un tip de persoană care nu vă place, înseamnă c-o puteţi face şi pentru unul care să vă placă. A venit vremea să-i permiteţi Legii Atracţiei, care a acţionat în defavoarea dumneavoastră, să opereze *pentru* dumneavoastră. Afirmaţi:

*Am puterea de a atrage mereu anumite tipuri de oameni şi de experienţe. Acum atrag ceea ce aleg să atrag.*

4. *Fiţi recunoscător pentru semnalele de avertizare.*
   Recunoaşterea unui tipar defavorabil poate fi deconcertantă şi tulburătoare, dar mai rău ar fi dacă n-aţi face-o şi l-aţi continua. În majoritatea cazurilor, un dureros tipar repetitiv în privinţa relaţiilor a izvorât dintr-o convingere intimă negativă. (De pildă: „Merit să fiu iubit pentru ceea ce fac, dar nu pentru ceea ce sunt.“) Dificultăţile prin care aţi trecut au rolul de a vă ajuta să desfiinţaţi mitul în care aţi crezut şi care v-a limitat atât de mult. Aşadar, provocările nu vă sunt un duşman, ci un prieten; faptul că le apreciaţi vă ajută să le depăşiţi mai repede.

   Cum mă poate ajuta recunoaşterea acestui tipar: ……..

5. *Hotărâţi dacă v-aţi săturat deja de acest tipar şi dacă sunteţi gata să treceţi dincolo de el.*
   Tiparul respectiv a funcţionat fiindcă aveţi de câştigat ceva de pe urma lui, la nivel personal. Sunteţi dispus să-i puneţi la îndoială valoarea? Dacă tot întâlniţi persoane indisponibile, spre exemplu, poate vă simţiţi în siguranţă fiindcă nu sunteţi nevoit să vă apropiaţi prea mult de cineva; dacă ar apărea o persoană disponibilă, poate că aţi lua-o la goană. Când ajungeţi în punctul în care preţul tiparului devine mai mare decât ceea ce el vă oferă şi recunoaşteţi că vă face mai mult rău decât bine, sunteţi gata de schimbare. Aţi ajuns deja acolo?

   De ce vreau să schimb acest tipar: ……..
   Sunt cu adevărat gata? ……..

6. *Descrieţi varianta optimistă a tiparului.*

Şi acum, partea amuzantă: Cum ar fi partenerii şi relaţiile dumneavoastră, dacă tiparele negative ar deveni pozitive? Îndreptaţi-vă întreaga atenţie către scenariul ideal şi cufundaţi-vă în viziunea acestuia până ce puteţi simţi că este real. Spre exemplu:

- Vin acasă la partenerul meu şi mă simt în siguranţă, iubit şi împlinit.
- Avem mult timp doar pentru noi înşine, plănuindu-ne ziua pas cu pas.
- Administrăm banii împreună armonios, echitabil, creativ şi cu bucurie.
- Sexul împreună mă face să mă simt satisfăcut şi împlinit fizic, emoţional şi spiritual.
- Râdem mult împreună şi avem o viaţă socială plăcută, alături de prieteni care ne stimulează pe amândoi.

Concentraţi-vă şi mai intens cu ajutorul următoarelor practici:

- Scrieţi în jurnal caracteristicile partenerului şi ale relaţiei ideale.
- Scrieţi-vă dumneavoastră înşivă scrisori de dragoste, ca şi cum ar veni din partea partenerului îndrăgostit de dumneavoastră.
- Faceţi o „hartă a comorilor“ cu fotografii sau simboluri ale partenerului şi relaţiei ideale.
- Celebraţi orice semn şi indiciu care sugerează că vă îndreptaţi în direcţia dorită.
- Opriţi-vă dacă începeţi să vă plângeţi sau să vorbiţi despre vechiul tipar nedorit.

7. *Căutaţi sau creaţi un sistem de susţinere, astfel încât să nu fiţi nevoit să treceţi singur prin această situaţie. Există persoane dispuse şi gata să vă ajute.*

- Declaraţi-vă intenţia în faţa unui prieten de încredere.
- Apelaţi la terapie sau consiliere.
- Asistaţi la seminarii cu un conţinut pozitiv.
- Folosiţi afirmaţii pozitive.
- Rugaţi-vă sau cereţi ajutorul unei puteri superioare.

8. *Profitaţi de momentele din care puteţi învăţa ceva.*

În cazul în care începeţi să reveniţi la vechiul tipar, prindeţi momentul pentru a face o nouă alegere. Dacă, spre exemplu, tindeţi

să ajungeţi prea repede în pat cu noii parteneri şi sunteţi la o petrecere la care un bărbat vă cere să mergeţi cu el acasă, folosiţi situaţia pentru a adopta o nouă decizie, menită să vă deschidă un alt curs de acţiune. Asemenea puncte de cotitură pot fi considerate momente din care puteţi învăţa ceva, fiindcă printr-o acţiune aparent nesemnificativă vă puteţi croi un alt destin, iar o alegere sănătoasă duce la multe altele.

## „CONCEDIAŢI“ PARTENERII PE CARE ÎI „ANGAJAŢI“

La un anumit nivel, aveţi o energie potrivită cu partenerii dumneavoastră; ceva din interiorul dumneavoastră este echivalent cu ceva din interiorul celor cu care vă vedeţi. Când reprogramaţi acel element din dumneavoastră care atrage comportamentul nedorit, cealaltă persoană fie se schimbă, fie se retrage.

*Este imposibil să învingi un inamic care a existat întâi în mintea ta.*

SALLY KEMPTON

Andy, clientul meu la consultanţă, era implicat într-o relaţie cu o femeie care îl critica, îl înjosea şi îl jignea mereu. Când l-am cunoscut mai bine, mi-am dat seama că el însuşi se critica şi se judeca în mod constant. I-am spus că o „angajase“ pe femeia respectivă şi relaţia cu ea pentru a-şi amplifica la un nivel dramatic autocriticile astfel încât să le poată recunoaşte, corecta şi să se poată elibera apoi de ele. Esenţa eforturilor sale emoţionale nu trebuia îndreptată asupra partenerei, ci asupra lui însuşi. Ca rezultat al acestei conştientizări, a început să se privească într-o lumină mai bună şi să-şi mai domolească autoflagelarea mentală. Cu timpul, cu cât se trata pe sine însuşi mai bine, cu atât mai bine era tratat de partenera sa. În alte cazuri similare, partenerii s-au despărţit fiindcă între ei nu mai exista un acord că abuzul este acceptabil. Aşa cum remarcase Eleanor Roosevelt, „nimeni nu te poate face să te simţi inferior fără consimţământul tău“.

Relaţiile pe care le aveţi vă sunt oglinzi. Dacă cineva se poartă frumos cu dumneavoastră, nu face decât să reflecte modul amabil în care vă trataţi singur. Dacă se poartă rău, reflectă doar răutatea pe care dumneavoastră o îndreptaţi asupra propriei persoane. Când veţi înţelege că relaţia presupune mai degrabă ce se întâmplă în interior decât ce se petrece în afara dumneavoastră, veţi identifica sursa experienţelor prin care treceţi şi vă veţi

putea modela viaţa de acolo de unde contează cu adevărat: din interior.

## ATRAGEŢI LUCRURILE CĂRORA VĂ OPUNEŢI

Întotdeauna atrageţi acele lucruri cărora le acordaţi atenţie, chiar dacă este ceva neplăcut. Dacă aveţi o puternică încărcătură emoţională împotriva unei persoane sau probleme, nu veţi reuşi să scăpaţi din situaţia respectivă, ci veţi continua s-o atrageţi. Dacă, spre exemplu, credeţi mereu că oamenii vă folosesc pentru banii pe care îi deţineţi, veţi atrage în viaţa dumneavoastră oameni care exact asta fac. Cu cât aveţi resentimente mai puternice faţă de cineva sau ceva, cu atât mai rău vă va roade acest lucru. De aceea, iertarea se poate dovedi un instrument puternic. A ierta nu înseamnă să acceptaţi repetarea unor situaţii nedorite şi nici să vă prefaceţi că totul e în regulă atunci când nu e. Înseamnă să nu mai acordaţi atenţie situaţiei respective, pentru a o demagnetiza şi a o lăsa să se îndepărteze de dumneavoastră. Astfel, vă recăpătaţi puterea cedată anterior persoanei sau evenimentului care v-a nemulţumit şi alegeţi să fiţi fericit pur şi simplu fiindcă fericirea este o alegere personală. Prin urmare, iertarea este un dar pe care vi-l faceţi dumneavoastră înşivă. Iertaţi nu fiindcă celălalt merită să fie iertat, ci fiindcă *dumneavoastră* meritaţi.

De exemplu, gândiţi, scrieţi sau spuneţi astfel:

> *Eu (numele dumneavoastră) sunt pregătit şi dispus să renunţ la tot ceea ce a ţinut în viaţă tiparul acesta dureros. În mod conştient şi cu iubire, te eliberez acum de orice critici şi judecăţi pe care le-am manifestat faţă de tine, astfel încât să fim amândoi liberi mental, emoţional şi spiritual. În mod similar, mă eliberez pe mine însumi de toate criticile şi judecăţile pe care le-am manifestat faţă de mine, îmi îndepărtez atenţia de la orice situaţie căreia i-am permis să-mi fure liniştea şi îmi reclam dreptul la fericire. Te binecuvântez şi te eliberez pe tine, dar şi pe mine, şi mă deschid spre tot ceea ce este bun şi ne e de folos amândurora.*

Puteţi folosi cuvintele dumneavoastră în locul celor de mai sus. Intenţia sinceră de a vă elibera şi a merge mai departe este cea care conferă afirmaţiilor eficacitate, putând avea rezultate miraculoase.

## APRECIEREA, CEL MAI BUN TĂMĂDUITOR

Cea mai rapidă, mai uşoară şi mai eficientă modalitate de a distruge un nedorit tipar repetitiv este aceea de a-l aprecia şi a recunoaşte darul pe care vi-l oferă. Dacă ajungeţi la apreciere, vor apărea în viaţa şi în relaţia dumneavoastră mai multe schimbări pozitive decât ar aduce orice altă metodă.

Pentru a vă debarasa de un tipar dureros o dată pentru totdeauna, fiţi recunoscător tuturor celor implicaţi – inclusiv dumneavoastră înşivă – pentru ceea ce aţi înţeles datorită lor. Puteţi, de pildă, să vă spuneţi:

- Sunt demn de dragoste şi merit un partener care e disponibil şi mă vrea.
- Sunt un om întreg şi nu am nevoie de nimeni care să mă întregească sau să mă salveze.
- Nu trebuie să mă compromit pe mine însumi pentru ca să-i plac partenerului meu.
- O relaţie înseamnă mai mult decât dispute şi tensiune.
- Oricine are deopotrivă trăsături pozitive şi negative, iar eu le pot aduce la lumină pe cele dezirabile concentrându-mă asupra lor.
- Limitele sănătoase îmi sunt de folos atât mie, cât şi partenerului meu.
- Pacea interioară, armonia şi relaţiile sunt mai importante decât banii.
- Sexul este mai plăcut cu cineva la care ţin.
- Mesajele pe care le-am primit de la propria familie cu privire la defectele mele nu sunt adevărate.
- Afecţiunea necondiţionată e mai importantă decât diferenţele de ordin religios, rasial sau ideologic.

Ce am învăţat din tiparul negativ şi mă poate ajuta să creez relaţia pe care o doresc: ……..

## POTRIVIRI PERFECTE, MAEŞTRI PERFECŢI

Vindecarea în domeniul relaţiilor este o chestiune internă. Deşi am fost obişnuiţi să credem că vom fi fericiţi dacă îl vom putea determina pe celălalt să se schimbe, în realitate propria noastră gândire trebuie schimbată. Rolul dumneavoastră în crearea acelor lucruri pe care le doriţi este mai mare decât bănuiţi. *Când veţi accepta responsabilitatea de 100% pentru ceea ce vi*

*se întâmplă în viaţă, veţi dobândi 100% putere de a crea acele experienţe pe care le doriţi.*

Fiecare dintre cei cu care v-aţi întâlnit, aţi făcut sex, v-aţi certat, i-aţi iubit, i-aţi urât, v-aţi căsătorit sau de care aţi divorţat v-a fost o pereche perfectă şi un perfect maestru învăţător. Toţi au apărut în viaţa dumneavoastră ca parteneri de la care să învăţaţi, invitaţi fiind de dumneavoastră înşivă, şi nu pot ieşi din ea decât atunci când veţi fi deprins lecţia pentru care i-aţi chemat. Indiferent ce rol au jucat, vă sunt prieteni loiali şi au acceptat să vă ajute, aşa cum şi dumneavoastră aţi fost de acord să-i ajutaţi pe ei. Nu vă opuneţi darurilor pe care vi le aduc, ci apreciaţi-le şi binecuvântaţi-le. Atunci când recunoaşteţi perfecţiunea alegerilor pe care le-aţi făcut, aţi pornit deja pe calea unor alegeri şi mai bune.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Reconsideraţi tiparele nesănătoase ca semnale de alarmă care vă motivează să tindeţi spre mai mult.
- Fiţi recunoscător pentru toţi cei care apar în viaţa dumneavoastră sentimentală, indiferent că o fac pentru un răstimp mai scurt sau mai lung, considerându-i parteneri de învăţare veniţi pentru a vă ajuta.
- Identificaţi tiparul nedorit; recunoaşteţi convingerile care îl atrag în mod constant; asumaţi-vă propriul rol; învăţaţi lecţia pe care v-o transmite; schiţaţi, solicitaţi şi îndreptaţi-vă întreaga atenţie către scenariul dorit.
- Priviţi relaţiile ca pe o oglindă: schimbaţi-vă dumneavoastră şi veţi vedea cum partenerul şi relaţia se schimbă la rândul lor.
- Iertându-i pe ceilalţi, vă eliberaţi pe dumneavoastră înşivă.

*Motivul 4*

# ŢINEŢI LA DISTANŢĂ PARTENERII EXTRAORDINARI

E uşor să aveţi o relaţie – sau să spuneţi că aveţi – cu o persoană cu care nu trebuie să vă confruntaţi zi de zi. Mulţi oameni născocesc modalităţi ingenioase de a acţiona ca şi când s-ar afla într-o relaţie, în vreme ce o parte a propriei lor fiinţe funcţionează în afara ei. Şi totuşi, siguranţa nu este niciodată la fel de mulţumitoare ca intimitatea şi mai curând sau mai târziu setea dumneavoastră de o legătură va depăşi teama faţă de ea. Dacă relaţiile dumneavoastră nu se materializează sau se dezintegrează înainte de a vă oferi împlinirea dorită, următoarele capitole vă vor ajuta să recunoaşteţi rolul pe care dumneavoastră înşivă îl jucaţi în această situaţie a iubirii pierdute, pentru a o putea găsi.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să evaluaţi şi să clarificaţi relaţiile la distanţă şi pe cele în spaţiul virtual.
- Să înţelegeţi de ce aţi putea fi atras de legăturile de o noapte şi cum să le înlocuiţi cu relaţii mai mulţumitoare.
- Să identificaţi şi să destrămaţi tiparul de a păstra „o rezervă ascunsă“.
- Să recunoaşteţi dacă dumneavoastră sau cineva drag foloseşte scuza timpului limitat ca o pavăză împotriva intimităţii şi să remediaţi situaţia.
- Să faceţi faţă geloziei exagerate a dumneavoastră înşivă sau a partenerului.
- Să nu lăsaţi ca prea multă analiză să vă sufoce dragostea.

## *Aproape de departe*

Când s-au cunoscut pe un site de întâlniri romantice, Josh şi Jackie s-au simţit imediat atraşi unul de celălalt. Nu peste mult timp au început deja să petreacă ore întregi expediindu-şi reciproc e-mailuri sentimentale în care îşi împărtăşeau gânduri şi sentimente intime.

După mai multe săptămâni, au început să vorbească la telefon, aprofundându-şi legătura. Amândoi credeau că au întâlnit partenerul perfect.

O lună mai târziu, cei doi au decis să se întâlnească faţă în faţă. Jackie a luat avionul spre oraşul în care locuia Josh şi a poposit la o prietenă acasă, aşteptând cu nerăbdare clipele minunate alături de el.

Deşi petrecută oarecum sub semnul neliniştii, prima lor întâlnire a fost plăcută şi călduroasă. Au rămas împreună până seara târziu, dialogând şi ţinându-se tandru de mână.

Apoi relaţia lor a luat o turnură neaşteptată. Josh a început să aibă tot mai puţin timp pentru Jackie. După vreo două întâlniri, el a devenit foarte ocupat. Trebuia să lucreze până târziu, să se ducă la biserică, să stea din când în când singur şi, aparent, să găsească orice scuză pentru a nu fi alături de ea. I-a spus lui Jackie că o place cu adevărat, dar că apar tot felul de lucruri neprevăzute. Şi nici măcar nu o mai atingea.

După două săptămâni, cei doi se văzuseră doar de câteva ori, şi atunci pe fugă. Ea se simţea derutată şi dezamăgită. Ce se întâmplase cu tipul apropiat şi plăcut cu care conversase atât de cald pe internet şi la telefon?

Jackie a decis să discute direct cu el şi să-l întrebe ce simţea pentru ea, de ce era atât de indisponibil şi dacă voia să păstreze relaţia. Josh i-a explicat că ţinea la ea, însă nu era pregătit pentru o relaţie. Divorţase cu câţiva ani înainte şi încă

încerca să revină pe linia de plutire.

Deşi dezamăgită, Jackie a fost mulţumită să ştie cum stau lucrurile. Cei doi s-au despărţit cu o îmbrăţişare politicoasă, iar ea a plecat înapoi, acasă.

O săptămână mai târziu, Jackie a primit un e-mail lung, pe un ton intim, de la Josh. Omul pe care îl cunoscuse înainte de a-l întâlni faţă în faţă se întorsese. Din păcate, capacitatea lui de a fi cald şi intim se limita la distanţele mari. Putea fi apropiat, dar numai de departe.

Relaţiile la distanţă, inclusiv cele pe internet, sunt lunecoase. Pentru mulţi oameni, un partener romantic la distanţă oferă mai multă siguranţă decât unul acasă. Subtextul este următorul: „Online sau la telefon, îmi voi deschide inima către tine, îţi voi dezvălui cele mai intime detalii ale vieţii mele, voi face sex cu tine şi chiar mă voi îndrăgosti de tine. Dacă însă vei apărea în pragul uşii mele, nu voi vrea să am de-a face cu tine. (Fiindcă e prea înspăimântător.)“

Când obişnuiam să călătoresc mult, am întâlnit mai multe femei care locuiau la mii de kilometri distanţă. Astfel îmi era comod şi simplu să nu mă implic prea mult. Dacă începeam să mă întâlnesc cu cineva şi nu voiam să continui, puteam folosi distanţa şi logistica drept scuze pentru a nu fi alături de persoana respectivă. Dar dacă aş fi dorit, aş fi putut fi aproape de ea. Fiecare dintre noi face exact ceea ce îşi doreşte, iar logistica este mult mai puţin importantă decât intenţia.

În cele din urmă am început să jinduiesc la o legătură mai strânsă decât una bazată pe întâlniri ocazionale. Am început să mă văd cu o femeie minunată, Dee, care locuia aproape de mine – ce idee! Iniţial ne-am întâlnit când şi când, apoi cu regularitate. Ne puteam vedea oricând doream şi nu aveam nevoie să petrecem ore la telefon pentru a stabili cum şi când ne vom revedea. *Revoluţionar!* Relaţia noastră s-a dezvoltat treptat şi organic, atât de lin şi de sa-

tisfăcător, încât în cele din urmă am înţeles de ce ar fi cineva dispus să se vadă cu o persoană din acelaşi oraş. Această relaţie a dat roade mai dulci decât oricare alta, fiindcă ne-am dovedit amândoi deschişi, disponibili şi dornici.

Relaţiile la distanţă sunt stabilite şi întreţinute de persoane care preferă să nu se vadă prea des. Dacă aşa preferaţi dumneavoastră, e perfect, numai să recunoaşteţi sincer acest lucru. Nu găsiţi scuze cum că sunteţi ocupat, iar programul nu vi se potriveşte cu al partenerului. Oamenii care vor să fie împreună sunt, iar cei care nu vor nu sunt. Simplu!

Rareori se întâmplă ca relaţiile la distanţă să reziste în timp, fiindcă partenerii: ori nu vor să fie împreună mai mult decât sunt; ori nu sunt siguri dacă vor sau nu; fie vor să se întâlnească cu alte persoane; fie le lipseşte dorinţa necesară de a trece peste obstacole, ca să nu mai spunem că nu pot exista afecţiune şi nici dragoste adevărată la distanţă, nu în sensul intimităţii unei vieţi zilnice în comun sau a relaţiei sexuale. (Sexul sălbatic un weekend pe lună nu este tocmai o legătură intimă. Incitant, da. Romantic, da. Dar intim, nu.) Când vreţi mai mult intimitate decât emoţie şi dramatism, o veţi avea, iar împreună cu ea veţi simţi o mulţumire mult mai mare decât cea pe care v-o oferă o legătură romantică la distanţă.

Uneori se întâmplă ca partenerii care încep o relaţie la distanţă să se apropie şi ajung să creeze o profundă intimitate. Acest lucru necesită o intenţie, disponibilitate şi pregătire din partea ambilor parteneri şi, în general, trebuie să se petreacă mai degrabă mai curând decât mai târziu. Altfel, nu vă veţi alege decât cu o poveste lungă şi frustrantă. Sau poate cu o viaţă care convine modului în care trăiţi la momentul respectiv.

## INTERNETUL ŞI IDILELE

De obicei, relaţiile virtuale sunt marcate de o mulţime de iluzii. Este foarte uşor să fantazaţi despre o persoană pe care n-aţi întâlnit-o niciodată faţă în faţă. (Oare chiar o fi un manechin care prezintă costume de baie? S-o fi dus într-adevăr cu afaceri la Paris în weekend?) Şi la fel de tentant este ca dumneavoastră să vă prezentaţi aşa cum v-ar plăcea să fiţi, nu cum sunteţi în realitate. (Chiar mai arătaţi ca în fotografia din liceu pe care i-aţi trimis-o? Nu cumva aţi pierdut câteva kilograme cu ajutorul Photoshop-ului?) Cu toate minunile sale tehnologice, internetul ne-a permis să cuprindem cu braţe tot mai lungi un număr pe zi ce trece mai mare de parteneri de vis şi să întreţinem conversaţii intime fără a-l întâlni vreodată pe celălalt în persoană. Iar dacă vreţi să aveţi şi o aventură, dificila misiune de a vă ascunde a fost înlocuită cu cea mult mai simplă, de a trece offline.

Flirturile şi idilele virtuale pot fi, fără îndoială, incitante, dar le lipseşte elementul care decide soarta unei relaţii: posibilitatea de a vă cunoaşte partenerul şi el pe dumneavoastră ca persoane reale, în viaţa de zi cu zi. Deşi poate visaţi mereu la Brad şi Angelina, într-o relaţie virtuală nu auziţi iar şi iar din partea partenerului aceleaşi glume fără perdea; nu vă împiedicaţi de blugii lui murdari aruncaţi pe podeaua dormitorului; şi nu aşteptaţi o oră, lihnit de foame, până ce se fardează ea. Persoana cu care „vorbiţi“ în timp real pe net poate fi încântătoare din multe puncte de vedere, dar dacă v-aţi muta

împreună aţi putea descoperi tot atâtea – sau mai multe – defecte care să vă nemulţumească. Numai o relaţie reală vă va arăta adevărul în această privinţă, nu una filtrată prin intermediul tastaturii.

## CUM SĂ PROFITAŢI LA MAXIMUM DE RELAŢIILE VIRTUALE

La fel ca tot ceea ce ţine de dragoste, relaţiile virtuale oferă ample oportunităţi de dezvoltare personală. Dacă nu aveţi încă un partener acasă, în cazul unei relaţii în spaţiul electronic ţineţi seama de următoarele elemente:

- Cât de profund şi pe teme variate puteţi discuta (şi nu mă refer la replicile cu tentă sexy), astfel încât să vă cunoaşteţi reciproc aşa cum sunteţi în realitate, cu toate defectele şi calităţile dumneavoastră?
- Ce ar trebui să se întâmple ca să vă întâlniţi – nici prea devreme, nici prea târziu – pentru a putea explora o relaţie „în carne şi oase“?
- Chiar vreţi să fiţi împreună sau respectivele întâlniri virtuale sunt o culme a intimităţii la care doriţi să ajungeţi? Aţi fost pe deplin sincer cu celălalt? El a fost sincer cu dumneavoastră? Aţi fi dispus să mergeţi mai departe, dacă aţi şti că nu vă veţi întâlni niciodată faţă în faţă?

Dacă aveţi deja un partener, luaţi în considerare chestiunile următoare:

- Ce anume vă lipseşte în relaţia actuală, îndemnându-vă să căutaţi una virtuală?
- Aţi discutat despre problemele dumneavoastră cu partenerul de acasă, încercând să vă îmbunătăţiţi relaţia fie prin dialog, fie cu ajutorul unui terapeut, pentru a afla ce anume căutaţi acolo unde sunteţi acum?
- Aţi fi dispus să analizaţi cum vă comportaţi în actuala relaţie, aparent pentru a vă menţine în siguranţă şi totuşi pentru a vă împiedica să obţineţi ceea ce doriţi?

## ADUCEŢI-VĂ PARTENERUL ACASĂ

Pericolele relaţiilor la distanţă sau virtuale nu sunt de ordin moral şi nici măcar logistic, ci de tip emoţional. Când acceptaţi dragoste cu jumătate

de normă, sentimentul de împlinire va fi, de asemenea, înjumătăţit. Uneori izbutiţi să cunoaşteţi pe cineva mai bine cu timpul şi de la distanţă, mai cu seamă dacă simţiţi nevoia să vă dezvăluiţi treptat. Dar dacă legătura virtuală sau la distanţă devine un substitut pentru o relaţie reală, nu vă foloseşte la nimic. Orice aţi face, nu duceţi o viaţă dublă! Nu fiindcă nu trebuie, ci fiindcă răneşte. Şi fiindcă meritaţi – şi puteţi – să aveţi mult mai mult decât un partener digital.

## CÂND FUNCŢIONEAZĂ

Prietenii şi clienţii mă întreabă deseori dacă întâlnirile pe internet mi se par o idee bună. Eu le răspund că este o idee la fel de bună ca oricare alt tip de întâlnire. Nu modalitatea contează, ci gradul de deschidere, de pregătire şi de disponibilitate. Puteţi obţine aceleaşi rezultate de calitate apelând la întâlnirile convenţionale, la agenţiile matrimoniale, la ieşirile în cluburi, la potrivirile astrologice, la cele aranjate de prieteni sau la o aşa-zisă vrăjitoare. Toate aceste formate sunt doar modalităţi sau scuze pentru a face exact ceea ce doriţi să faceţi. Dacă doriţi cu sinceritate să cunoaşteţi pe cineva, veţi putea da peste persoana respectivă într-o librărie, iar dacă n-o întâlniţi acolo sau în alte locuri, puteţi petrece şase ore pe noapte online şi să vă duceţi la trei întâlniri diferite într-un weekend şi tot vă veţi întreba nedumerit „O fi existând cineva şi pentru mine?“

Dacă reuşiţi să creaţi o relaţie bună pe internet, motivul nu este că tastaţi vorbe dulci sau sexy în urechea virtuală a partenerului, ci că petreceţi un timp de calitate cu el în viaţa reală şi că ajunge să vă placă şi mai mult cu aluniţa aceea în bărbie şi cu venele vizibile pe picior. Dragostea are un fel al ei de a-i întâlni pe cei care o caută, iar când veţi fi gata pentru intimitatea adevărată, n-o veţi avea la distanţă.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Într-o relaţie la distanţă sau virtuală, fiţi sincer cu privire la intenţiile şi sentimentele dumneavoastră privitor la eventualitatea de a vă întâlni şi faţă în faţă.
- Întrebaţi-vă: Care este costul sau răsplata pentru mine într-o relaţie la distanţă? Care ar fi costul sau răsplata de a fi alături de cineva zi de zi?

- Dacă aveţi o relaţie virtuală în vreme ce vă vedeţi cu altcineva, confruntaţi-vă problemele, temerile şi obiectivele împreună cu actualul partener. Puteţi aprofunda relaţia cu el?
- Ce vă doriţi cu adevărat într-o relaţie? Care ar fi următorul pas spre a o avea?

*Se caută: o adevătată relaţie de o noapte*

După ce a divorţat, Derrick s-a întâlnit cu multe femei. Având treizeci şi ceva de ani, fiind atrăgător şi un om de succes, era un partener dorit. Firea plăcută şi simţul umorului îi asigurau intrarea în inima – şi în patul – multor femei.

Când călătorea în interes de serviciu, Derrick întâlnea diverse doamne în mediul profesional, la petreceri sau în baruri pentru persoane singure, şi le seducea. Nu se considera dependent de sex şi nici afemeiat; pur şi simplu îi plăceau femeile şi, dacă ele erau dispuse, nu rata ocazia. Era sincer cu partenerele lui şi nu făcea nicio promisiune de viitor.

Un timp, Derrick a dus o viaţă plăcută, dar la un moment dat a început să simtă un gol în suflet. Traiul de unul singur nu-i mai surâdea, iar unele dintre femeile cu care se culca nu se mai mulţumeau cu o noapte de amor; punând semnul egal între sex şi relaţie, începuseră să-l vâneze. Lucrurile deveneau tot mai complicate.

Derrick încerca să păstreze relaţia cu unele dintre partenerele sale, dar părea că nu poate să reziste în timp. Existau prea multe femei atrăgătoare pentru ca el să se limiteze la una singură. În plus, când ele deveneau mai solicitante după vreo două întâlniri, lui îi pierea tot cheful.

Pe măsură ce timpul trecea, golul din sufletul lui s-a mărit, iar Derrick a devenit cinic. Deşi îşi dorea cu fervoare o legătură veritabilă, găsea tot mai multe motive de a păstra distanţa emoţională. De ce existau în lume atâtea femei şi niciuna nu-l putea face fericit?

Derrick era prins între ciocan şi nicovală. Era un tip inteligent, care avea multe de oferit unei femei. Dar teama de intimitate era la fel de puternică precum dorinţa de a o avea, astfel că el nu putea merge mai departe într-o relaţie. Când femeile au început să-şi dorească mai mult, Derrick a dat bir cu

fugiţii. Reuşise să aibă încredere în câteva care îi deveniseră prietene, dar crease în mintea sa două categorii: *iubite* şi *prietene*, fără nicio punte de legătură între ele. Aşa că relaţiile de o noapte deveniseră drogul lui uzual.

Povestea lui Derrick s-ar putea încheia în mai multe feluri:

1. Ar putea să continue mult timp cu acelaşi tipar, perfecţionându-şi tehnica şi înălţându-şi tot mai mult zidurile emoţionale, devenind tot mai izolat de el însuşi şi de partenerele lui. Ar avea câteva prietene bune cu care să poată fi intim, şi multe alte partenere cu care să facă sex fără intimitate.
2. Derrick ar putea lăsa gravidă o parteneră sau ar putea contracta o boală cu transmisie sexuală, ceea ce l-ar determina să-şi regândească viaţa şi să pornească pe un alt drum.
3. Ar putea alege o parteneră neriscantă din punct de vedere emoţional, alături de care să rămână, năzuind încă la pasiunea pe care o găsea în relaţiile sexuale, angajându-se eventual în flirturi şi aventuri în afara căsniciei.
4. Ar putea găsi o persoană la care să ţină cu adevărat şi să-şi asume riscul de a-şi deschide inima. Ar putea fi aceeaşi femeie ca în varianta nr. 3, dar Derrick ar trebui să depună eforturile interioare necesare pentru a trece la un nou nivel.

## O RELAŢIE BUNĂ, DE DURATĂ

Am văzut odată, pe o maşină, mesajul: „Se caută: o adevărată relaţie de o noapte.“ Aventurile de o noapte sunt atrăgătoare pentru cei aflaţi în situaţii tensionate, de pildă cei care abia îşi descoperă identitatea sexuală sau independenţa, cei care se răzvrătesc împotriva părinţilor sau a religiei opresive sau cei care ies dintr-o relaţie sufocantă. Pentru ceilalţi, cuceririle sexuale constituie o modalitate de a-şi valida caracterul atrăgător şi merituozitatea. Alţii folosesc sexul impersonal ca pe o eliberare sau o modalitate de a mai uita de stresul şi suferinţa din viaţa lor. Există şi persoane cărora pur şi simplu le place sexul şi îl fac ori de câte ori au ocazia, fără a-i ataşa vreo semnificaţie aparte. Pentru unii, e o dependenţă. În cel mai bun caz, promiscuitatea este un experiment, o lecţie sau o fază, o mână întinsă spre o eventuală legătură. În cel mai rău caz, este un tipar care ţine la distanţă dragostea şi relaţiile reale. Nu puteţi avea ceea ce vă doriţi dacă vă mulţumiţi cu mai puţin.

Privită din afară, viaţa caracterizată de libertate sexuală poate părea interesantă şi atrăgătoare. Din interior însă, nu e chiar atât de plăcută; poate că

e aşa la început, poate că este aşa câteodată, dar nu pe termen lung. Când eram în colegiu, îl invidiam pe unul dintre profesori, un psiholog care avea o serie lungă de partenere atrăgătoare. Dr. McIntire avea un Porsche roşu decapotabil, o casă elegantă cu vedere la mare şi se cunoştea pe numele mic cu şeful de sală al unuia dintre cele mai elegante restaurante. În vreme ce eu asudam învăţând pentru examene, el asuda cucerind noi teritorii în domeniul orgasmului multiplu.

În ultimul an de studiu, am plecat împreună cu dr. McIntire şi un mic grup de studenţi la o conferinţă pe teme de psihologie, unde am putut avea cu el o legătură cu titlu mai personal decât permiteau simplele relaţii de la clasă. Într-o seară, după ce am dat pe gât împreună câteva beri, i-am spus profesorului, pe un ton ingenuu, că mi se părea că e un tip grozav, cu atâtea prietene câte avea. Şi l-am întrebat dacă îmi putea oferi un sfat. El şi-a pus berea pe masă şi m-a privit drept în ochi (descătuşat oarecum graţie uşoarei euforii alcoolice), spunându-mi:

– Nu te lăsa păcălit. Viaţa mea nu e atât de frumoasă pe cât pare.

Am fost şocat.

– Cum adică?

– Sigur, am o sumedenie de femei, sex din belşug şi o grămadă de lucruri interesante, a adăugat el. Dar adevărul e că sunt un tip singur.

– Singur? Tu, întruchiparea armăsarului de rasă, singur?

El a făcut o strâmbătură.

– Uneori – de multe ori – stau întins în pat sau în cadă, mă uit în tavan şi simt un gol uriaş înăuntrul meu. Femeile, maşina, apartamentul, toate creează iluzia că umplu acel gol, dar în realitate n-o fac. Dimpotrivă, din unele puncte de vedere, îl amplifică.

Am rămas încremenit, uluit.

– Ai o prietenă, nu-i aşa? m-a întrebat el. Cred că te-am văzut cu ea prin campus.

– Da, am.

– Pare o fată drăguţă. Rămâi cu ea. E ceva bun. Stilul meu de viaţă nu-ţi poate oferi nimic mai mult decât ai deja.

Şi cu asta, profesorul s-a îndreptat spre toaletă. Dar mesajul fusese transmis – cu litere mari. În vreme ce mulţi oameni îl invidiau pentru reuşitele lui sexuale, el îi invidia pe cei cu relaţii stabile. Ca să vezi!

### Un inventar al întâlnirilor de o noapte

(Întrebările sunt formulate la timpul prezent, dar, dacă în cazul dumneavoastră timpul trecut ar fi mai potrivit, transpuneţi-le astfel.)

Aveţi relaţii de o noapte?
Ce anume din viaţa dumneavoastră şi din dumneavoastră înşivă le face să fie atât de atrăgătoare?
Ce anume vă place la ele?
Ce nu vă place la ele?
Ce nivel de legătură simţiţi cu partenerii?
Aţi dezvoltat relaţii mulţumitoare cu vreunul dintre parteneri?
Întâlnirile de o noapte vă fac viaţa mai uşoară sau mai grea?
În ce fel vă sunt utile?
În cel fel vă fac un deserviciu?
Dacă ar exista anumite aspecte ale vieţii sexuale sau ale relaţiilor pe care le-aţi vrea altfel, care ar fi acelea?
Întâlnirile dumneavoastră de o noapte îi afectează şi pe alţii decât pe dumneavoastră şi pe parteneri?
Ce anume căutaţi de fapt prin intermediul lor?
Există alte modalităţi prin care să găsiţi ceea ce căutaţi?

## LEGĂTURĂ SAU NU?

Sexul are un caracter strict personal. Numai dumneavoastră ştiţi de ce anume faceţi ceea ce faceţi. (Sau poate nu ştiţi.) Nimic nu este întotdeauna corect şi nimic nu este întotdeauna greşit. Nu sunt aici pentru a emite judecăţi – numai dumneavoastră aveţi această putere. Rolul meu constă în a vă ajuta să înţelegeţi de ce aveţi o viaţă romantică nesatisfăcătoare şi să vă construiţi relaţii de calitate. Sexul anonim este de multe ori un factor care contribuie la această insatisfacţie, în schimb sexul cu un partener pe care îl cunoaşteţi şi la care ţineţi, de obicei, vă ajută în viaţa romantică. Restul concluziilor le puteţi trage şi singur.

Ceea ce vă doriţi mai mult decât orice – şi dacă nu vă veţi aminti nimic altceva din cartea de faţă decât acest adevăr esenţial – este *legătura*. Dacă, după sex, vă simţiţi într-o comuniune mai strânsă cu partenerul, cu dumneavoastră înşivă şi cu cei pe care îi iubiţi şi care vă iubesc, înseamnă că sexul a fost un lucru foarte bun. Dacă vă simţiţi însă mai puţin apropiaţi, e limpede că n-a fost un lucru chiar atât de bun. Vom discuta mai mult despre sex într-un capitol ulterior. Deocamdată, nu uitaţi să folosiţi factorul legătură ca o regulă de bază în privinţa oricărui act sexual, şi veţi avea astfel o mulţumire care cuprinde viaţa sexuală, trecând totodată mult dincolo de ea.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Priviţi întâlnirile de o noapte şi sexul anonim sau impersonal ca pe o năzuinţă către o relaţie.
- Observaţi care sunt sentimentele care vă determină să petreceţi noaptea cu o persoană pe care n-o cunoaşteţi, dar şi ce anume simţiţi după aceea.
- Observaţi care sunt sentimentele pe care le aveţi după ce faceţi dragoste cu cineva la care ţineţi.
- Folosiţi-vă viaţa sexuală, indiferent de tipul acesteia, pentru a vă cunoaşte şi a vă iubi mai mult.

## *Cineva de rezervă*

Când Sal a întâlnit-o pe Julie, ea trăia împreună cu un bărbat alături de care nu era fericită. Julie i-a mărturisit că îl iubeşte şi a jurat că e doar o chestiune de timp până ce se va muta din apartamentul prietenului ei. Cum Sal şi Julie locuiau în oraşe îndepărtate unul de altul, el a decis să se retragă şi s-o iubească de la distanţă până ce ea avea să se decidă să facă pasul hotărâtor. Între timp, vorbeau zilnic la telefon şi se întâlneau pentru câte un weekend romantic.

Într-o seară, Sal a sunat-o pe telefonul mobil şi a aflat că lua cina cu un al treilea bărbat. Julie a jurat că relaţia lor era doar una platonică, însă el a simţit altceva. Aşa că i-a vorbit direct, întrebând-o de ce trăieşte cu un bărbat, susţine că-l iubeşte pe el şi ia masa cu un altul.

– Cred că mi-ai descoperit tiparul, a răspuns Julie. Întotdeauna îmi place să am pe cineva de rezervă.

Oamenii care „fac provizii“ de parteneri sau potenţiali parteneri romantici sunt nesiguri pe sine. Temându-se că nu sunt atrăgători sau demni de a fi iubiţi, colecţionează persoane care îi ajută să se simtă doriţi şi în siguranţă. Nu au încredere că vor reuşi să păstreze o relaţie fericită, astfel că „acumulează“ numeroşi parteneri, pentru a fi siguri că vor avea întotdeauna pe cineva la nevoie. În capitolul anterior am discutat despre întâlnirile de o noapte; în cel de faţă ne vom axa asupra romanticilor „în serie“.

Deşi un număr mare de parteneri conferă confort mental unei persoane lipsite de încredere în sine, planul se dovedeşte în final a fi unul autosabotant. Dacă dumneavoastră nu vă preţuiţi şi nu vă iubiţi, nu veţi reuşi niciodată să colecţionaţi suficienţi oameni pentru a vă dovedi valoarea. Dacă însă vă iubiţi, nu aveţi nevoie de nimeni pentru a o demonstra.

*O mie de jumătăţi de dragoste trebuie lăsate în urmă pentru a duce acasă o inimă întreagă.*

Nu puteţi ajunge prea departe şi nici la un nivel profund cu o persoană, dacă mai aveţi alte câteva în buzunarul de la spate. Un şir de viitori parteneri constituie o bună asigurare împotriva unei apropieri prea mari de unul singur, fiind un indiciu cert al opoziţiei faţă de intimitate. Nu faceţi decât să vă complicaţi viaţa fiindcă trebuie să apelaţi la multe jonglerii pentru ca partenerii să nu afle unul de celălalt. Sau dacă ştiu despre existenţa celorlalţi, trebuie să procedaţi aşa încât fiecare dintre ei să se simtă suficient de important ca să rămână alături de dumneavoastră.

Există două modalităţi de a menţine dragostea în liga mică, în loc s-o duceţi în cea a seniorilor: (1) să înşiraţi simultan mai mulţi parteneri care sunt de asemenea mulţumiţi cu o relaţie superficială; (2) să creaţi o serie lungă de scurte relaţii care se dezintegrează de la sine înainte de a ajunge la o finalitate. Ambele planuri răspund obiectivului de a rămâne stimulat din punct de vedere sentimental sau sexual, însă în cele din urmă eşuează fiindcă nu puteţi fugi suficient de repede sau de departe pentru a scăpa de dumneavoastră înşivă. Chiar în timp ce discutaţi despre Camus la lumina lumânărilor sau savuraţi ciocolata unul de pe pieptul celuilalt, veţi năzui la ceva mai mult decât vă pot oferi lumânările aprinse şi ciocolata la un loc. Prezenţa deplină este săţioasă, în vreme ce simbolurile romantismului vă lasă flămând.

## CE ANUME DORIŢI CU ADEVĂRAT?

Poate fi incitant şi distractiv să vă întâlniţi cu multe persoane. Dacă sunteţi abia la început sau tocmai aţi încheiat o relaţie, e indicat să exploraţi toate posibilităţile şi să nu rataţi nicio opţiune. Există un timp pentru căutarea partenerilor şi un altul pentru a da profunzime relaţiei cu unul dintre ei. Recunoaşteţi cu sinceritate faţă de dumneavoastră înşivă şi faţă de parteneri în ce fază anume vă aflaţi. Oriunde aţi fi ajuns, autenticitatea vă va duce mai departe decât manipularea. Ţineţi seama de următoarele întrebări importante:

- Deciziile dumneavoastră în privinţa întâlnirilor romantice sunt motivate de bucurie sau de teamă? De securitate sau de insecuritate?
- Actualul partener este o persoană cu care puteţi merge la un nivel mai profund ori nu faceţi decât să umpleţi un gol sau să evitaţi riscul de a suferi?
- Ceilalţi parteneri reprezintă posibilităţi reale ori sunt doar nişte copii

la indigo ale situaţiei în care vă aflaţi acum?

- Dacă aţi fi pe deplin sincer cu dumneavoastră înşivă şi cu partenerul ori partenerii, ce anume aţi spune sau aţi face în mod diferit?
- Ce părere aveţi despre ideea de a vă concentra asupra unui partener care vă place cu adevărat, eliminându-i pe ceilalţi din viaţa dumneavoastră?

Nu sunt întrebări uşoare, însă, răspunzând la ele, veţi scoate la lumină o cale de urmat pe care ocolirea lor ar ţine-o în umbră. Acum trebuie să vă confruntaţi cu acea întrebare terifiantă care v-a determinat să păstraţi „la rezervă“ unul sau mai mulţi parteneri: „Credeţi că veţi putea găsi o dragoste profundă alături de o singură persoană fiind dumneavoastră înşivă?“ Deşi poate părea înspăimântătoare, nuditatea emoţională este singura modalitate de a dovedi că sunteţi demn de a fi iubit exact aşa cum sunteţi, în întregime, nu doar pentru părţile pe care sunteţi dispus să le arătaţi celorlalţi. Încrederea în propriiile dumneavoastră merite vă va duce mult mai departe decât planurile şi schemele menite să vă ţină partenerii aproape.

Dacă vă întâlniţi cu cineva care are unul sau mai mulţi parteneri de rezervă, trebuie să decideţi ce anume preţuiţi într-o relaţie. Nu vă deranjează că flirtează sau face sex cu mai multe persoane sau aţi prefera să stabilească o legătură mai profundă doar cu dumneavoastră? Dacă şi dumneavoastră păstraţi o bancă de rezerve, înseamnă că aveţi o energie similară, care va menţine relaţia aşa cum este în prezent, până ce unul dintre dumneavoastră se schimbă sau atinge un zid emoţional şi dispare din peisaj. Dacă sunteţi gata să treceţi la un nivel mai profund, comunicaţi-i acest lucru partenerului. În caz contrar, recunoaşteţi adevărul.

## MAI MULTE REZERVE

Expresia „cineva de rezervă“ este imprecisă, fiindcă rareori se întâmplă ca aceia care ţin o persoană pe banca de rezerve să se limiteze totuşi la una singură. De obicei sunt mai multe!

La un moment dat, când am participat la o conferinţă, am fost repartizat în cameră cu un coleg. În săptămâna petrecută împreună, m-am împrietenit cu Toby. Într-o seară l-am văzut scriind un cec pe care erau imprimate numele său şi numele a două femei, toate având acelaşi nume de familie.

– Sunt soţia şi fiica ta? am întrebat.

– Nu, sunt cele două soţii ale mele, a răspuns el.

– Eşti cumva mormon?

– Nu, dar am două soţii – nu cu acte, ci prin acord reciproc. Eram căsătorit cu una dintre ele când am întâlnit-o pe cealaltă. Ne-am plăcut reciproc, aşa că prima mea soţie m-a lăsat să mi-o iau de nevastă. Am avut un copil cu cea de-a doua, pe care îl creştem împreună. Ne înţelegem destul de bine.

*Păi, în regulă, atunci.*

În seara următoare am vorbit o vreme la telefon, iar Toby m-a rugat să închei mai repede, ca să poată suna pe cineva de urgenţă. Când am închis, l-am întrebat:

– Trebuie să-ţi suni soţiile?

– Nu. Trebuie să-mi sun iubita.

În anul care a urmat, Toby a divorţat de ambele soţii pentru a se căsători cu iubita. Cred că îi plăcea să se tot însoare. La el, partajul trebuie să fi fost o afacere fascinantă.

Dacă sunteţi nemulţumit de situaţia actuală, este puţin probabil că vă veţi găsi satisfacţia schimbând partenerii sau acumulându-i. Relaţiile sunt gestionate recunoscând şi amplificând valoarea a ceea ce aveţi în prezent. Uneori, când vă veţi arăta recunoscător pentru relaţia actuală, atât dumneavoastră, cât şi partenerul vă veţi da seama că ea s-a sfârşit şi-i veţi pune capăt cu onestitate, integritate şi bunăvoinţă. Alteori vă veţi îndrăgosti din nou unul de celălalt şi vă veţi întreba cum a fost posibil să vă gândiţi la despărţire. Niciunul dintre aceste scenarii nu este acelaşi lucru precum încercarea de a căuta şi a găsi pe cineva mai bun sau, în cazul lui Toby, pe cineva în plus.

Una dintre regulile de bază în cazul oricărei relaţii – şi al vieţii în sine – este următoarea:

> *Apreciaţi ceea ce aveţi înainte de a pretinde mai mult.*

Aprecierea sinceră vă va ajuta să găsiţi ceea ce preţuiţi exact acolo unde vă aflaţi. Sau vă va duce către următoarea fază ori către nivelul imediat superior. În orice caz însă, aprecierea va fi un ghid mai bun către următorul pas, comparativ cu fuga sau cu opoziţia, ori cu acumularea de pioni care se deplasează în cercuri pe tabla de joc, fără ca nimeni să poată câştiga.

## NĂZUIŢI LA MAI MULTĂ INTIMITATE?

Am folosit mult termenul „intimitate“ până acum şi veţi constata că rămâne în continuare o temă constantă în cartea de faţă. Când îl aud, majoritatea oamenilor îl asociază imediat cu sexul, fiindcă singura intimitate pe care o cunosc ei este aceea cu un partener sexual. Dar cuvântul are un sens mult mai bogat, referindu-se la o legătură pe mai multe planuri, nu doar cel fizic. Poate vă temeţi să vă revelaţi simţirile vulnerabile, dar dacă veţi găsi curajul de a le recunoaşte, veţi făuri o relaţie mai puternică decât aţi putea crea cu o sumedenie de parteneri superficiali. O relaţie de calitate nu poate suporta decât adevărul, fiind *clădită* pe adevăr.

> *Cel mai uşor tip de relaţie este aceea cu zece mii de oameni; cea mai dificilă este relaţia cu unul singur.*
>
> JOAN BAEZ

Dragostea poate părea înspăimântătoare, atunci când credeţi că adevărul întreg va dezvălui despre dumneavoastră lucruri pe care aţi vrea să nu le ştie nimeni încă. Şi totuşi, arătându-vă pe deplin aşa cum sunteţi, vă asiguraţi legătura după care tânjiţi. Faptul că aveţi unul sau mai mulţi parteneri de rezervă pare reconfortant dacă vă temeţi că actualul va da bir cu fugiţii. Cu toate acestea, prin păstrarea altor parteneri în buzunarul de la spate, dumneavoastră sunteţi cel care fuge. Numai că sunteţi mult mai mult decât o persoană care vrea să fugă sau decât trăsăturile pe care vă e teamă să le revelaţi. Adevărata intimitate nu-i va determina pe eventualii parteneri să fugă de dumneavoastră, ci *spre* dumneavoastră.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Există o vreme în care puteţi încerca să fiţi cu diverse persoane şi o vreme în care trebuie să vă concentraţi asupra uneia singure. Unde anume vă aflaţi pe această scală?
- Întrebaţi-vă dacă vă faceţi „provizii“ de parteneri romantici şi de ce.
- Priviţi păstrarea unuia sau a mai multor parteneri de rezervă ca pe o problemă de încredere în dumneavoastră şi în ceilalţi. Credeţi că puteţi avea o singură relaţie de succes? De ce sau de ce nu?
- Apreciaţi, savuraţi şi derivaţi tot ce-i mai bun din ceea ce aveţi acum, înainte de a căuta altceva.
- Creaţi o atmosferă de intimidate, lăsându-l pe partenerul dumneavoastră să vă vadă aşa cum sunteţi, în întregime.

## *Îmblânzirea monstrului cu ochi verzi*

Ted şi Lauren, ambii trecuţi de patruzeci de ani, participau la unul dintre seminariile mele cu durata de o săptămână. Erau căsătoriţi de un an şi fiecare dintre ei avusese cel puţin un alt mariaj anterior.

La seminar, Lauren s-a simţit ameninţată de interacţiunea lui Ted cu alte femei şi a devenit extrem de geloasă. Tensiunea creată între cei doi s-a răspândit în cadrul grupului, toţi fiind cât se poate de conştienţi de mânia resimţită de Lauren. Ironia situaţiei era că Ted fusese cât se poate de nevinovat în interacţiunile sale – era un tip prietenos şi amabil, însă nu flirta şi nu avea nicio relaţie cu vreuna dintre celelalte femei. Pentru întregul grup era evident că Ted era un soţ devotat şi dorea ca mariajul lui să funcţioneze. De cealaltă parte, Lauren se lăsa dominată de teamă; recunoştea că avusese probleme mari cu gelozia în relaţiile anterioare, pe care astfel le şubrezise.

Într-o seară, cei doi au decis să-şi expună problema în cadrul seminarului, membrii grupului încercând s-o ajute pe Lauren să-şi gestioneze gelozia. Una dintre doamne i-a spus: „N-ar fi păcat dacă acum, când în sfârşit ai întâlnit un bărbat sincer şi cinstit, l-ai pierde fiindcă nu ai încredere în el?“

Lauren a plecat de la seminar mai devreme şi, în mai puţin de un an, cei doi au divorţat. Ted s-a recăsătorit câţiva ani mai târziu şi şi-a întemeiat o familie.

Există o povestire despre un bărbat care a venit să-şi viziteze un prieten ce locuia la ţară. Noaptea, oaspetele s-a trezit şi a vrut să se ducă la baie, dar a greşit drumul şi a nimerit în cămară. Când a deschis uşa, a văzut la picioarele lui un uriaş şarpe veninos încolăcit, gata de atac.

A doua zi dimineaţă, când s-a dus la cămară, stăpânul casei şi-a găsit prietenul mort pe podea. La picioarele lui se afla un colac mare de frânghie. Oaspetele lui confundase frânghia cu un şarpe şi murise nu muşcat, ci de un

atac de cord. Nu şarpele îl ucisese, ci frica, dar el era la fel de mort pe cât ar fi fost, dacă l-ar fi muşcat cu adevărat un şarpe veninos.

*Iluziile au efecte la fel de puternice precum adevărul.*

*A Course in Miracles*

Nu întâmplările şi circumstanţele sunt cele care distrug o relaţie, ci teama. Din cauza ei vedem lucruri care nu există şi reacţionăm ca şi când ar fi acolo. Apoi ne creăm substanţiale sisteme de apărare împotriva obiectului pe care îl percepem, îl atacăm şi îi permitem să ne distrugă viaţa. Dacă nu ne punem la îndoială convingerile şi nu căutăm adevărata sursă a nemulţumirii noastre, vom deveni aidoma lui Don Quijote, luptându-ne cu morile de vânt ca şi când ar fi veritabili monştri. Astfel le conferim morilor puterea de a ne ucide – iar ele chiar o fac.

## INSECURITATEA SOCIALĂ

*Gelozia, balaurul care ucide dragostea pretinzând c-o ajută să rămână în viaţă!*

HAVELOCK ELLIS

Gelozia reprezintă o exprimare a insecurităţii. Oamenii care îşi cunosc propria valoare şi se simt în siguranţă în relaţia lor nu se tem că partenerul va pleca sau le va fi furat şi nu fac eforturi uriaşe pentru a împiedica o asemenea eventualitate şi nici nu atrag parteneri tentaţi să calce pe alături. Unele persoane ştiu că o relaţie sănătoasă este imună la atacurile prădătorilor şi sunt relaxate, încrezătoare că partenerul se simte împlinit alături de ele. Însă, în cazul în care partenerul nu recunoaşte acest lucru, este problema lui; dacă e uşor de atras în alte părţi, e limpede că nici nu merită păstrat.

Despărţirea lui Ted şi Lauren a fost rezultatul unor temeri care s-au autoîmplinit. Atât de mult s-a cramponat ea de „infidelitatea“ lui, încât l-a îndepărtat şi a fugit ea însăşi. Şi-ar fi putut aborda nemulţumirea într-un mod mai matur, dovedind încredere în partenerul ei şi în devotamentul pe care el i-l arăta, sau analizându-şi temerile cu ajutorul unui terapeut. Mulţi oameni sunt geloşi, mai mult sau mai puţin, dar nu permit acestui sentiment să le submineze relaţia. Dacă gelozia afectează relaţia dumneavoastră, există modalităţi sănătoase şi nesănătoase de a o gestiona.

### MODALITĂŢI NERECOMANDATE DE A GESTIONA

**GELOZIA:**

- Clocotiţi de resentimente, fără a spune însă nimic.
- Clocotiţi de resentimente şi faceţi remarci sarcastice.
- Adoptaţi postura de victimă şi vă întrebaţi de ce vi se întâmplă iarăşi tocmai dumneavoastră acest lucru.
- Vă criticaţi şi vă atacaţi partenerul.
- Criticaţi şi atacaţi persoana care v-a stârnit gelozia şi-i spuneţi să stea departe, fiindcă altfel…
- Renunţaţi la relaţie.
- Vă lansaţi într-un flirt sau o aventură pentru a fi chit.
- Refuzaţi sexul, atenţia sau comunicarea, în chip de pedeapsă.

**MODALITĂŢI RECOMANDATE DE A GESTIONA GELOZIA:**

1. *Vă analizaţi sentimentele şi încercaţi să înţelegeţi de unde provin.*
   - Credeţi că nu sunteţi suficient de bun pentru partenerul dumneavoastră?
   - Teama de a nu pierde ceva reprezintă un refren în viaţa dumneavoastră?
   - În general nu aveţi încredere în bărbaţi, respectiv în femei?
   - Aţi fost „fript“ de un partener anterior?
   - Aţi avut într-unul dintre părinţi sau în ambii modelul cuiva căruia nu i se poate acorda încredere?
   - Aţi fost infidel în relaţia actuală sau într-una precedentă?
   - Vă simţiţi atras de alte persoane şi proiectaţi asupra partenerului dorinţa de a fi alături de altcineva?

2. *Vă exprimaţi sentimentele în faţa partenerului* – nu pentru a-l controla, a-l pedepsi sau a stârni o ceartă, ci pentru a-l invita să vă ajute să vă depăşiţi disconfortul.
   Dacă spuneţi simplu „Sunt geloasă când te văd vorbind atât de mult cu Susan“, puteţi deschide o uşă spre un dialog care vă va aduce mai aproape de partenerul dumneavoastră. Dacă vă puteţi exprima îngrijorarea fără a-l ataca pe celălalt, veţi constata că sentimentul se disipează şi vă puteţi continua relaţia fără impedimentul geloziei.

3. *Discutaţi despre gelozia dumneavoastră cu un terapeut.* Dacă gelozia constituie o problemă permanentă în relaţia dumneavoastră, ar fi bine să apelaţi la un specialist, care vă va ajuta să identificaţi cauza sentimentului şi să-l reprogramaţi, astfel încât să puteţi

dovedi un plus de încredere în dumneavoastră înşivă şi în partener.

4. *Rugaţi-vă sau cereţi ajutorul unei puteri superioare.* Dacă vă simţiţi neajutorat, puteţi cere sprijinul Creatorului, indiferent ce nume alegeţi să folosiţi pentru El şi de modul în care vă raportaţi la divinitate. Mulţi oameni primesc răspuns la rugăciunile pentru o relaţie mai bună, răspuns care se dovedeşte un ajutor excelent pe termen lung.

## DACĂ PARTENERUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE GELOS

*Gelozia soţiei mele devine ridicolă. Ieri s-a uitat în calendarul meu şi a vrut să ştie cine e Iulie… nu cumva Iulia?*

RODNEY DANGERFIELD

Un partener gelos vă oferă amândurora oportunitatea de a vă dezvolta. La fel ca toate emoţiile neplăcute, gelozia reprezintă un strigăt de ajutor. Partenerul dumneavoastră a uitat pe moment că-l iubiţi şi trebuie să i se reamintească acest lucru – nu acceptându-i solicitările determinate de gelozie şi nici apărându-vă cu vinovăţie sau cu umilinţă, ci privindu-l în ochi şi spunându-i cu sinceritate: „Ţin la tine şi vreau să fim împreună. Nu trebuie să-ţi faci griji în privinţa mea şi a lui… Eu sunt alături de tine.“ Acesta este rolul dumneavoastră, să vă exprimaţi limpede şi cinstit sentimentele. Receptarea mesajului este rolul partenerului. Dacă dumneavoastră acţionaţi cu onestitate, dar el nu vede asta, lui îi revine sarcina de a se corecta. Aveţi răbdare, însă nu vă lăsaţi prins în cercul vicios. Dacă nu-i împărtăşiţi concentrarea pe gelozie, îi conferiţi puterea de a o depăşi.

Scenariul de mai sus este cel mai sănătos. Există însă variaţiuni care necesită o abordare diferită. Dacă sunteţi într-adevăr interesat de altcineva, trebuie să apelaţi la un alt tip de dialog (vezi mai jos). Dacă obişnuiţi să atrageţi parteneri geloşi, trebuie să analizaţi motivele acestei tendinţe. Vă ajută oare să vă simţiţi important şi dorit? Dramatismul situaţiei vi se pare incitant? Emiteţi semnale către alte persoane, semnale pe care partenerul dumneavoastră le receptează?

Deşi există numeroase variaţiuni pe aceeaşi temă şi răspunsuri potenţiale multiple, puteţi folosi gelozia – la fel ca pe orice altă nemulţumire în relaţie – drept un motiv pentru a vă îndepărta de partener sau pentru a vă apropia de el. Veţi culege roadele propriei intenţii.

Dacă partenerul dumneavoastră este gelos fără motiv, n-o luaţi personal şi nu consideraţi că este de datoria dumneavoastră să rezolvaţi problema. Datoria dumneavoastră este de a fi pe deplin sincer. Oferiţi-i partenerului spaţiul necesar pentru a-şi conştientiza şi a-şi exprima sentimentele, afirmaţi-vă dragostea pentru el şi ajutaţi-l să găsească modalităţi de a se simţi mai bine în propriul său fel şi la momentul potrivit. Între timp, păstraţi-vă liniştea interioară! Dacă partenerul are chiar şi o vagă intenţie de a-şi depăşi problema, va găsi o cale de a o face.

## DACĂ DUMNEAVOASTRĂ SAU PARTENERUL SUNTEŢI INTERESAT DE ALTCINEVA

Acest capitol tratează, în primul rând, gelozia nejustificată. Dacă dumneavoastră sau partenerul chiar sunteţi atras de altcineva şi arătaţi acest lucru prin fantezii, flirt sau o aventură, e timpul să fiţi mai sincer atât cu dumneavoastră înşivă, cât şi cu celălalt. Ce anume vi se pare atrăgător la această a treia persoană şi nu găsiţi în relaţia actuală? Aveţi dezamăgiri sau nemulţumiri ascunse pe care trebuie să le exprimaţi verbal? Sunteţi satisfăcut de propria persoană şi de viaţa pe care o duceţi? Relaţia a devenit prea intimă pentru dumneavoastră şi aţi prefera mai degrabă să vă retrageţi decât s-o aprofundaţi? Aţi prefera să nu mai fiţi împreună cu actualul partener? Sau ţineţi cu adevărat la el şi vreţi să-i fiţi alături, dar aţi permis ca teama sau rezistenţa să vă întineze sentimentele?

Toate acestea sunt întrebări dificile, însă pot duce la descoperirea unor veritabile comori. Răspunsurile sincere pot îmbunătăţi o relaţie cu potenţial sau vă pot scoate dintr-una nereuşită. De asemenea, pot distruge tiparul de trecere de la un partener la altul fără a găsi acea pepită de aur în vreuna dintre ele. Relaţiile de calitate rareori cad, pur şi simplu, în poala cuiva. Ele se construiesc deschizându-vă mintea şi inima şi având încredere că adevărul vă va duce acolo unde doriţi.

## DARUL ASCUNS AL MONSTRULUI

Sentimentul de gelozie vă poate oferi un prilej excelent de a vă reprograma vechile tipare mentale şi emoţionale care au funcţionat probabil mult timp în viaţa dumneavoastră. Acum le puteţi utiliza ca pe o pârghie pentru a exersa încrederea în dumneavoastră înşivă, în partener şi în relaţie.

Gelozia are mai puţin de-a face cu oamenii şi circumstanţele, şi mai mult cu lipsa de încredere, complexul de inferioritate şi teama. În loc să proiectaţi vinovăţia asupra partenerului, gestionaţi-vă propriiile probleme. Refuzaţi să lăsaţi gelozia să vă domine. Cu exerciţiu, veţi recunoaşte că puteţi depăşi cu uşurinţă sentimentele negative care apar. De ce să irosiţi timp temându-vă sau urând, când vă puteţi bucura de iubirea pe care o căutaţi şi o meritaţi?

Fiecare experienţă relaţională reprezintă o ocazie de a vă apropia mai mult, iar gelozia este una dintre cele mai fertile în acest sens. Cu cât sentimentele stârnite sunt mai puternice, cu atât mai intensă este invitaţia de a căuta şi a adânci legătura cu partenerul. Nimeni altcineva nu are puterea de a submina o relaţie solidă. Construiţi-o pe a dumneavoastră din inimă şi veţi fi amândoi în siguranţă, într-o comuniune deplină.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu folosiţi gelozia ca pe o scuză pentru a ataca sau a vă certa, ci drept un prilej de a vă demonstra autoaprecierea şi încrederea în relaţie şi în partener, dar şi de a vă apropia mai mult.
- Dacă sunteţi în mod obişnuit gelos, încercaţi să identificaţi cauza problemei fie prin introspecţie, fie împreună cu partenerul sau cu un terapeut.
- Treceţi în revistă lista cu modalităţi sănătoase şi nesănătoase de a gestiona gelozia şi îmbunătăţiţi-vă abordarea.
- Dacă partenerul dumneavoastră este gelos, priviţi-i sentimentul ca pe o năzuinţă la dragoste. Nu vă complaceţi în cerinţele lui, ci exprimaţi-vă dragostea şi comunicaţi sincer.
- Dacă dumneavoastră sau partenerul sunteţi interesaţi de o altă persoană, folosiţi această experienţă pentru a arunca o rază de lumină asupra relaţiei şi a o îmbunătăţi.

## *Paralizia analizei*

Ben este un bărbat excepţional, cu titluri universitare de la mai multe universităţi de prestigiu. Studiază fizica cuantică, şi-a reconstruit singur motorul autoturismului şi poate discuta despre deosebirile subtile dintre filozofia lui Camus şi cea a lui Sartre.

Când vine vorba de relaţii însă, Ben întâmpină dificultăţi. Cum a trăit mai toată viaţa la nivel teoretic, şi-a analizat şi relaţiile romantice până la distrugere. Ori de câte ori îi permite unei femei să se apropie de el – ceea ce se întâmplă rar –, o priveşte prin intermediul minţii, nu cu inima şi procesează fiece experienţă până ce nu mai rămâne nimic din ea. Cum majoritatea femeilor cu care s-a întâlnit voiau mai multă dragoste decât raţiune rece, el nu a izbutit să menţină nicio relaţie sentimentală.

Ben a fost căsătorit o dată, cu o femeie care l-a acompaniat în analizarea excesivă a sentimentelor proprii. El şi soţia lui petreceau mult timp discutând în contradictoriu şi disecându-şi atât relaţia, încât nu mai aveau vreme să se simtă bine unul în compania celuilalt. În cele din urmă, au divorţat.

Dar această dependenţă de raţionamente a lui Ben nu era întâmplătoare. Tatăl lui îşi părăsise familia când Ben era doar un copil, iar rana lăsată fusese prea dureroasă pentru a o suporta, aşa că el se retrăsese în ştiinţă – o fortăreaţă sigură într-o lume ameninţătoare.

Când a participat la unul dintre seminariile mele, Ben şi-a conştientizat sentimente pe care le ascunsese vreme de mulţi ani. Şi-a recunoscut durerea şi mânia stârnite de plecarea tatălui, frustrarea cauzată de relaţia nereuşită şi singurătatea. Am văzut uluit cum zidul său de autoprotecţie s-a fisurat şi s-a prăbuşit. La sfârşitul programului, Ben a remarcat: „Săptămâna asta am făcut

cel mai mare pas din viaţa mea. A fost de numai cincizeci de centimetri – de la cap la inimă.“

Un an mai târziu am primit o fotografie în care apăreau Ben şi logodnica lui. El zâmbea şi arăta vesel şi tânăr. Pe spatele pozei, scrisese: „Nu-ţi poţi raţiona drumul către iubire.“

În romanul *Lupul de stepă* de Herman Hesse, personajul principal, Harry Steppenwolf, descoperă un mistic Teatru Magic, pe a cărui uşă se află scris: „Preţul intrării: mintea dumneavoastră.“ Dacă vreţi să găsiţi sau să regăsiţi magia relaţiei dumneavoastră, trebuie să plătiţi acelaşi preţ.

Trăim într-o cultură care celebrează dragostea şi totodată ne învaţă cum s-o evităm. Cuceririle intelectuale ne permit să călătorim pe Lună, să căutăm prin opt miliarde de pagini de internet în 29 de secunde şi să discutăm cu persoane aflate în cealaltă parte a lumii în vreme ce ne îndreptăm spre masa de prânz. Dar la ce bun toate acestea, dacă inima noastră năzuieşte încă la dragoste?

*Iubirea adevărată e un pelerinaj. Apare acolo unde nu există nicio strategie, însă este foarte rară, fiindcă majoritatea oamenilor sunt buni strategi.*

ANITA BROOKNER

Mintea este un excelent servitor, şi totodată un stăpân jalnic. A fost menită să ne faciliteze o calitate mai bună a vieţii, nu s-o suprime. Analiza este utilă în multe domenii, însă în domeniul relaţiilor interumane trebuie să lase locul întâi inimii. Dacă intenţionaţi să sondaţi adâncimile iubirii, trebuie să treceţi dincolo de planul mental şi să fiţi prezent pe deplin, acceptând şi prezenţa partenerului. Tot ce vă sporeşte prezenţa este un dar oferit dumneavoastră înşivă, dar şi partenerului. Tot ce o împiedică este un blestem. În fiece clipă a relaţiei dumneavoastră, alegeţi între aceste două posibilităţi.

## CE SĂ FACEŢI DACĂ TINDEŢI SĂ SUPRAANALIZAŢI

- Observaţi cât timp petreceţi procesând, analizând sau disecând relaţia, fie singur, fie împreună cu partenerul.
- Întrebaţi-vă dacă această abordare vă oferă bucuria, legătura şi dragostea pe care le doriţi. Recunoaşteţi că, dimpotrivă, vă îndepărtează tot mai mult de ceea ce căutaţi.
- Obişnuiţi-vă să vă conştientizaţi sentimentele şi să receptaţi

mesajele pe care ele vi le transmit. Sunteţi mânios? Rănit? Singur? Atras de cineva? Stimulat sexual? Nu există sentimente rele, fiindcă fiecare vă aduce un dar şi un mesaj. Emoţia este energie în mişcare. Încotro vă îndrumă emoţiile dumneavoastră?

- Luaţi în calcul consilierea sau un seminar cu un specialist care să vă ajute să intraţi în legătură cu inima dumneavoastră şi să trăiţi mai mult din perspectiva ei.
- Vorbiţi despre sentimentele şi experienţele dumneavoastră cu partenerul şi invitaţi-l să procedeze la fel.
- Reduceţi timpul petrecut în faţa computerului.
- Angajaţi-vă zilnic în activităţi fizice – yoga, gimnastică, înot, grădinărit etc. – care vă vor aduce într-un contact mai strâns cu propriul trup.
- Învăţaţi şi practicaţi o formă oarecare de meditaţie pentru a vă calma mintea şi a intra în contact cu intuiţia dumneavoastră.
- Jucaţi-vă, râdeţi, odihniţi-vă şi îngrijiţi-vă, astfel încât să reduceţi stresul şi să vă puteţi relaxa.

## DACĂ PARTENERUL DUMNEAVOASTRĂ ANALIZEAZĂ PREA MULT

- Încurajaţi-l să urmeze unul sau mai multe dintre sfaturile de mai sus.
- Când începe să supraanalizeze, nu-l însoţiţi. Rămâneţi centrat în fiinţa dumneavoastră şi exprimaţi-vă sentimentele, nu ceea ce rezultă din analiza lor.
- Comunicaţi direct: „Îmi place mult când putem să fim pur şi simplu noi înşine şi să ne bucurăm de relaţia noastră fără a o diseca. Crezi că putem să ne simţim mai bine?“ Sfârşit de mesaj. Nu folosiţi însă afirmaţia de mai sus ca pe o rampă de lansare spre a înţelege de ce.
- Când partenerul dumneavoastră începe să supraanalizeze, masaţi-i delicat umerii.
- Invitaţi-vă partenerul să faceţi în comun activităţi fizice – plimbări, drumeţii, yoga, înot, dans, dragoste.
- Râdeţi, jucaţi-vă şi faceţi lucruri copilăreşti.
- Depărtaţi-vă de domeniul procesării şi aveţi grijă de dumneavoastră înşivă. Faceţi o plimbare, ascultaţi muzică, ocupaţi-vă de un hobby sau vizitaţi un prieten.
- Decupaţi sfaturile de mai sus şi lipiţi-le pe monitorul computerului.

Adăugaţi o mutriţă zâmbitoare, pentru a îndulci mesajul.

## DACĂ AMÂNDOI ANALIZAŢI PREA MULT

- Urmaţi toate sfaturile de mai sus.
- Vorbiţi mai puţin, faceţi sex mai mult.
- Stabiliţi de comun acord un cuvânt sau un semnal pe care să-l folosiţi pentru a întrerupe cercul vicios când intraţi în el. De exemplu „Cred că iar începem“ sau un deget îndreptat spre capul dumneavoastră. Stabiliţi de asemenea ca atunci când unul dintre dumneavoastră face acest gest, amândoi să vă opriţi şi să luaţi o pauză de douăzeci de minute. În pauză, fiecare se duce în locul său separat şi face o activitate relaxantă sau care îl distrage de la procesarea mentală. În această perioadă e posibil să vă vină idei care vă vor determina fie să nu mai continuaţi, fie să scurtcircuitaţi procesarea excesivă, astfel încât să vă puteţi vedea mai departe de viaţa dumneavoastră.
- Faceţi în mod regulat, împreună, activităţi fizice şi de suflet, precum cele descrise mai sus. Adăugaţi pe listă şi masajul simultan.
- Meditaţi sau rugaţi-vă împreună.
- Participaţi împreună la seminarii pe probleme de inimă – dar nu la cele de tip analitic.
- Alcătuiţi liste cu ce apreciaţi la celălalt şi citiţi-le cu glas tare unul altuia.
- Citiţi împreună poezii de Rumi, Hafiz şi Kabir.
- Amintiţi-vă sentimentele plăcute care v-au unit la început.

## CĂSNICIA PERFECTĂ

Alchimiştii vorbesc despre un „mariaj mistic“, existent nu între două persoane, ci între două elemente ale sinelui. Dumneavoastră întruchipaţi atât masculinul interior, reprezentând raţiunea şi intelectul, cât şi femininul interior, reprezentând pasiunea şi emoţia. Indiferent dacă, fizic vorbind, sunteţi bărbat sau femeie, ambele elemente sunt importante, iar dorinţa dumneavoastră de a avea un suflet-pereche este de fapt o năzuinţă spre echilibru şi armonie între componenta feminină şi cea masculină a fiinţei dumneavoastră.

Un mare maestru cu care am studiat mi-a oferit această explicaţie: „Mintea singură este un tiran, iar inima singură creează haos. Mariajul celor două înseamnă măiestrie.“ Dacă tindeţi să trăiţi mai mult la nivelul minţii, căutaţi echilibrarea prin intermediul sufletului său pereche, inima. Dacă viaţa dumneavoastră e guvernată de emoţii, căutaţi raţiunea şi intelectul pentru echilibru.

*Adevărata terapie presupune să-ţi pierzi mintea*
*şi să-ţi vii în simţiri.*

DR. FRITZ PERLS

Aplicaţi analiza atunci când este cazul, dar când bucuria vă cheamă, ţineţi-o din scurt. La fel ca firavele fire de iarbă care izbutesc să străpungă asfaltul spre lumină, şi dragostea, dacă întrezăreşte cea mai îngustă deschidere, va distruge toate zidurile ce-i stau în cale. Nu veţi reuşi să raţionalizaţi o relaţie romantică, aşa că nici nu încercaţi. Urmaţi-vă doar instinctele şi fiţi cât mai prezent posibil. Mintea gândeşte, inima simte. Combinate, ele formează o pereche superbă.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Renunţaţi la încercările de a înţelege raţional viaţa romantică şi lăsaţi-vă ghidat de sentimente şi de instincte.
- Reduceţi lungile discuţii analitice şi cultivaţi mai degrabă trăirea relaţiei în sine decât disecţia.
- Îndepărtaţi-vă de computer şi faceţi lucruri care vă cer concentrarea şi vă ajută să intraţi în legătură cu propriul trup.
- Faceţi cu partenerul dumneavoastră activităţi fizice, nonanalitice. Ieşiţi din casă, faceţi dragoste, masaţi-vă reciproc şi râdeţi mai mult.
- Cultivaţi îmbinarea elementelor masculin şi feminin ale fiinţei dumneavoastră pentru a atrage şi a conferi un nivel mai profund relaţiei cu partenerul.

*Motivul 5*

# NU EXPLOATAŢI ESENŢIALUL

Alegerile pe care le faceţi în momentele de răscruce ale unei relaţii sunt decisive pentru viitorul acesteia. Dacă rataţi o ocazie esenţială sau treceţi cu vederea un semnal care sugerează că relaţia se îndreaptă spre o fundătură, veţi ajunge acolo unde nu vă doriţi şi vă veţi întreba de ce. Da, veţi avea alte şanse în relaţiile viitoare, dar, dacă recunoaşteţi momentele semnificative şi le exploataţi în avantajul dumneavoastră, puteţi avea ceea ce vă doriţi mai repede.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să profitaţi de relaţiile nereuşite pentru a vă îndrepta parcursul şi a obţine ceea ce vă doriţi.
- Să atrageţi tipul de partener dorit şi să le evitaţi pe celelalte.
- Să vă alcătuiţi – şi să faceţi deosebirea între – lista de elemente „necesare“ şi elementele „preferate“.
- Să abordaţi schimbările suferite de partener sau chiar de dumneavoastră înşivă.
- Să vedeţi „jumătatea plină“ a faptului că aţi fost respins.
- Să scoateţi ce-i mai bun din partenerii care sunt „aproape perfecţi“, dar nu chiar.

## *Aşa ceva nu se poate!*

Ultima mea relaţie înainte de a o întâlni pe Dee a fost una tumultuoasă. Petreceam împreună cu partenera mea ore întregi, discutând în contradictoriu, cu scurte pauze de bucurie şi apreciere. Dramatismul fiind tema predilectă, ne certam, ne vărsam amarul, plângeam, ne închideam telefonul în nas reciproc, sunam din nou, ne despărţeam şi iar ne împăcam. Apoi totul o lua de la capăt din nou. Până la urmă, aceste turbulenţe mi-au afectat în mod negativ activitatea profesională şi relaţiile de prietene.

Fiindcă nu voiam să dau bir cu fugiţii, am încercat să rezist pentru a face ca relaţia să funcţioneze. Dar lucrurile s-au înrăutăţit. Am cerut universului un semn care să-mi arate dacă să mai aştept sau să renunţ şi, cu toate că am primit multe semne care mă îndemnau să plec, am rămas pe loc. Situaţia a devenit tot mai anormală, până când n-am mai avut nicio îndoială că trebuie să-i pun capăt. În cele din urmă, am retezat legătura.

În acel moment am ridicat braţele în aer şi am strigat către Dumnezeu: „Dacă aşa trebuie să fie o relaţie, eu nu mai am nevoie!“ Am hotărât că, dacă nu pot avea o legătură armonioasă şi mulţumitoare, voi rămâne singur. Şi chiar aşa aş fi făcut!

Pe urmă am întâlnit-o pe Dee. Divorţase de curând şi nu dorea un bis. Pe măsură ce, treptat şi cu precauţie, am început să ne petrecem timpul împreună, lipsa dramatismului în relaţia noastră m-a uimit. Chiar ne simţeam bine împreună – o mare noutate pentru mine! Orele petrecute la întâlniri erau plăcute şi înălţătoare, iar când ajungeam acasă mă simţeam liniştit şi împlinit – cu totul altceva decât în relaţia mea anterioară.

Cu timpul, am realizat că e posibil ca o relaţie să fie o binecuvântare, nicidecum o problemă; totodată, mi-am dat seama că relaţia anterioară îmi intensificase dorinţa pentru o

legătură lipsită de dramatism; prin intermediul contrastului, îmi arătase ce anume nu-mi doresc şi mă ajutase să descopăr şi să creez ceea ce voiam cu adevărat.

Toate relaţiile se împart în două categorii: *Da* şi *Nu*. Momentele şi relaţiile *Da* sunt plăcute, conferă forţă şi încredere, ca şi când ne-am întoarce acasă, în locul de care aparţinem. Relaţiile *Nu* amintesc de o luptă pentru supravieţuire pe un tărâm străin; ne trag în jos şi ne lasă simţindu-ne mici, singuri şi neputincioşi.

După o experienţă dureroasă, unul dintre cele mai bune lucruri care se pot întâmpla este să ajungeţi la concluzia că „Nu se poate să fie asta!“ Dacă chiar credeţi acest lucru, înseamnă că aţi ajuns mult mai departe de punctul din care aţi plecat. Oricât de neplăcută a fost experienţa prin care aţi trecut, ea v-a condus la întrebarea care vă va îndrepta spre o situaţie mai bună: „Dacă nu se poate să fie asta, atunci ce este?“

Contrastul este un maestru desăvârşit. Dacă după o relaţie nebunească, dureroasă ori autodistructivă nu mai sunteţi dispus să toleraţi răutatea sau sminteala, înseamnă că şi-a îndeplinit rolul. În loc să regretaţi că s-a petrecut, întoarceţi-o în folosul dumneavoastră şi transformaţi-o într-un aliat, întrebând: „Dacă ăsta a fost iadul, cum este oare paradisul?“

Nu pierdeţi nici timp, nici energie afurisindu-i pe ticăloşii cărora le-aţi supravieţuit! Privind înapoi, îi veţi recunoaşte ca prieteni care v-au ajutat să aflaţi care este următorul pas şi chiar să-l faceţi. Odată ce şi-au împlinit scopul, pot ieşi din scenă (şi de multe ori o fac). Apoi veţi cinsti respectiva relaţie ca pe un impuls esenţial care v-a împins să ieşiţi din iadul unei asemenea legături.

## LA CE SĂ RENUNŢAŢI

După o experienţă neplăcută, veţi fi, poate, tentat să renunţaţi la orice relaţie. Acest lucru nu este nici necesar, nici posibil. Necesar e să renunţaţi la genul de relaţie sau la elementele unei relaţii care vă rănesc. Nu vă duceţi la mănăstire fiindcă aţi avut o experienţă urâtă… sau mai multe. Folosiţi-le ca trambulină pentru a ajunge acolo unde doriţi. Rămâneţi o vreme în culise, dacă simţiţi nevoia, dar nu vă ascundeţi în gaură de şarpe şi nu vă justificaţi izolarea identificându-l pe fostul partener drept cauză a suferinţelor dumneavoastră. Sursa suferinţelor este modul neînţelept de a gândi. Calitatea vieţii dumneavoastră depinde mai puţin de ceea ce vi se întâmplă şi mai mult de ce gândiţi despre ceea ce vi se întâmplă.

**Exerciţiu: De la *Nu* la *Da***

Notaţi ce s-ar întâmpla dacă ce a mers prost în trecut ar merge cum trebuie în viitor.

Într-o relaţie dureroasă, trecută sau recentă:
În viitoarea relaţie reuşită:

Ce nu mi-a plăcut la partenerul meu:
Ce vreau să-mi placă la partenerul meu:

Ce nu mi-a plăcut la relaţia mea:
Ce vreau să-mi placă la relaţia mea:

Ce nu mi-a plăcut la mine:
Ce vreau să-mi placă la mine:

O relaţie de calitate nu este o recompensă pentru suferinţele îndurate, ci rezultatul firesc al lecţiilor derivate din ele. Unicul scop al durerii constă în a vă învăţa să evitaţi situaţiile ce riscă să ducă la mai multă durere. Apoi, relaţiile dumneavoastră şi viaţa în general vor deveni o expresie mai amplă a acelei legături superioare pe care o doriţi şi o meritaţi.

## JALOANE

Înainte de a vă avânta în alte căutări ale unui partener romantic, faceţi următorul exerciţiu:

**Exerciţiu: Cerute şi preferate**

Luaţi o foaie de hârtie şi scrieţi sus, în dreapta şi în stânga:

**Preferate Cerute**

Sub „Cerute“ notaţi acele trăsături ale partenerului sau ale relaţiei dorite care nu sunt negociabile. Dacă partenerul dumneavoastră nu are niciuna dintre aceste trăsături, nu vă mai gândiţi la el şi nu mai faceţi nicio încercare de a lega o relaţie cu el. De exemplu:

**Cerute**
1. Onest
2. Îşi doreşte cu pasiune să fim împreună
3. Stabil financiar

4. Fără dependenţe
5. Disponibil

Sub „Preferate“, enumeraţi atributele care v-ar plăcea la un partener sau o relaţie, dar care, dacă nu ar fi prezente, nu v-ar face să daţi înapoi. Ele sunt aidoma glazurii de pe tort. Chiar dacă persoana nu le-ar poseda, tot v-ar face plăcere să fiţi alături de ea. Spre exemplu:

**Preferate**
1. Înalt
2. Îi place viaţa în natură
3. Simţ al umorului dezvoltat
4. Iubeşte animalele
5. Îi place să danseze

Acum vine partea cea mai importantă: când întâlniţi un posibil partener, nu vă abateţi de la listele de mai sus. Dacă descoperiţi că persoana în cauză bea mult, de pildă, opriţi-vă. Amintiţi-vă că aţi alcătuit lista ca urmare a unor experienţe neplăcute sau nereuşite din trecut, pe care nu doriţi, fireşte, să le mai repetaţi. De câte ori aţi plăti ca să vedeţi acelaşi film prost?

*Sfaturi:* Probabil că veţi fi supus unui test. Să spunem că obişnuiaţi să vă îndreptaţi atenţia spre oameni atât de legaţi de fostul partener, încât nu izbuteau să fie pe deplin prezenţi alături de dumneavoastră. De aceea, adăugaţi pe lista de „Cerute“ următorul aspect: „Să fie prezent şi să se simtă bine cu mine fără a transforma întâlnirea într-o şedinţă de terapie.“ În scurt timp ieşiţi la întâlnire cu cineva promiţător, dar, când este adus la masă, desertul trezeşte în el amintiri ale ultimei despărţiri. Şi astfel vă pomeniţi într-o saga pe lângă care *Războiul stelelor* pare doar o joacă de copii. Iată modul în care universul verifică dacă sunteţi cu adevărat hotărât să vă vedeţi cum trebuie de viaţa dumneavoastră. Aşadar, a sosit timpul să-i spuneţi „Adio“ candidatului în cauză. Dacă veţi reuşi să spuneţi „nu“ atunci când trebuie, veţi sparge vechiul tipar, iar elementul de tip „Nu se poate să fie asta“ nu va mai fi un impediment în drumul dumneavoastră pe calea relaţiilor romantice.

Lista de „Preferate“ vă va ajuta atunci când tindeţi să fiţi prea pretenţios. Dacă obişnuiţi să întoarceţi spatele unor oameni pentru defecte minore, respectiva listă vă va ajuta să priviţi relaţia din perspectiva corectă. Şi în acest caz veţi fi testat. Bun, partenerul dumneavoastră nu ştie să danseze salsa ca un profesionist. Sau nu se pricepe la motoarele cu injecţie. Nu e un

capăt de ţară! Vă place persoana în cauză pentru ceea ce este ea şi pentru felul în care vă simţiţi alături de ea, iar viaţa pare mai frumoasă când sunteţi împreună. Acest lucru poate fi mult mai important decât faptul că are două picioare stângi când vine vorba de dans, iar o relaţie înseamnă mult mai mult decât discuţiile despre campionatul de fotbal. Nu ignoraţi aurul fiindcă se prezintă într-un ambalaj neaşteptat!

Orice experienţă, inclusiv relaţiile romantice, poate fi încadrată în două categorii: cele care vă aduc bucurii şi cele din care învăţaţi ceva, graţie dificultăţilor. Chiar şi cea mai bună relaţie include elemente din ambele categorii. Experienţele plăcute vă înalţă inima. Cele dificile vă învaţă să nu le repetaţi. Dacă sesizaţi mesajul şi data următoare faceţi o altă alegere, sunteţi în câştig. Deci nu vă plângeţi din cauza rateurilor; au şi ele un scop. Mulţumiţi neplăcerilor fiindcă vă motivează să căutaţi ceva mai bun şi apoi transformaţi obstacolele în trepte spre un nou nivel. În orice există un dar.

*Dacă ai şti să te minunezi de miracolele zilnice*
*din viaţa ta,*
*Ca bucuria de slăvită ţi-ar părea suferinţa.*

KAHLIL GIBRAN

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Apreciaţi experienţele de tip Nu pentru că vă îndrumă spre cele de tip Da şi vă impulsionează să vă îndreptaţi spre ele.
- Nu-i urâţi pe „ticăloşi“ fiindcă v-au irosit timpul. Binecuvântaţi-i pentru că v-au motivat să mergeţi înainte.
- Nu renunţaţi la întâlnirile romantice numai fiindcă aţi avut o experienţă neplăcută. Folosiţi-o pentru a identifica şi a elimina elementele care nu funcţionează, astfel încât data viitoare să fiţi mai pregătit.
- Alcătuiţi o listă de „Cerute“ şi Preferate“ şi nu vă abateţi de la ea.
- Toate experienţele romantice pot fi încadrate în două categorii: (1) care vă oferă bucurie; (2) care vă oferă o lecţie. Găsiţi darul ascuns al fiecăreia dintre ele.

*Schimbarea există*

În prima seară a unui seminar de două zile, destinat cuplurilor, un bărbat pe nume Gregg s-a ridicat şi şi-a mărturisit în public dragostea prietenei lui. Poetic, el a spus cât o apreciază pe ea şi relaţia lor şi a declarat că e gata să-şi deschidă inima în faţa ei, ca parteneră de viaţă. Mesajul lui a fost atât de înduioşător, încât aproape toţi participanţii aveau lacrimi în ochi.

În seara următoare, Gregg a venit la seminar singur.

– Unde e prietena ta? l-am întrebat.

– M-a părăsit azi, a răspuns el pe un ton grav. Aveţi idee de ce?

Sigur că aveam. Gregg era gata să treacă la următorul nivel, pe când prietena lui, nu. Ea s-a speriat şi a plecat. Aşa cum debutul unei relaţii este guvernat de energii similare, relaţia în sine rezistă doar prin intermediul lor şi se încheie atunci când ele nu mai există. Membrii fiecărui cuplu acceptă în mod subconştient să adere la un anumit nivel de intimitate. Atât timp cât ambii parteneri rămân la acel nivel, relaţia prosperă. Dacă unul dintre ei trece la un nivel mai profund şi mai serios (sau mai puţin profund şi mai puţin serios), celălalt trebuie fie să-l imite, fie să plece.

Vestea cea bună, i-am spus eu lui Gregg, este aceea că nu pierduse nimic cu adevărat. Acum era gata pentru o relaţie mai profundă şi mai limpede, iar puternicul semnal energetic pe care îl emitea avea să atragă o parteneră disponibilă şi pregătită pentru a-l întâlni la respectivul nivel. Poate că prietena lui avea să se mai gândească şi să i se alăture. Sau poate că el va întâlni pe altcineva. Asta avea mai puţină importanţă. Gregg îşi îndeplinise rolul său, iar Legea Atracţiei avea să organizeze logistica pe mai departe.

## RĂCIRILE SE RĂCESC

Schimbarea în cazul lui Gregg a fost rapidă şi evidentă. La multe cupluri, relaţia se „răceşte“ treptat; partenerii se îndreaptă pur şi simplu în direcţii diferite. Sau un partener se schimbă, iar celălalt nu. În fiecare zi ei se mai depărtează puţin, până ce, într-o dimineaţă, se trezesc şi îşi dau seama că „nu mai suntem cei care eram înainte şi nu ne mai cunoaştem între noi“. Este deconcertant să priveşti în ochii unei persoane cu care ai avut la un moment dat o legătură profundă, dar acum n-o mai recunoşti. Şi totuşi, situaţia oferă o bună ocazie pentru a spune adevărul. Dacă puteţi fi sincer cu privire la ceea ce simţiţi, veţi genera o schimbare. Poate veţi deveni mai apropiaţi sau poate vă veţi despărţi. În orice caz, vă veţi afla într-o situaţie mai bună decât dacă aţi continua să pretindeţi că există o potrivire acolo unde nu e şi aţi încerca să înghesuiţi un trecut mort în prezentul viu.

Dacă dumneavoastră, relaţia sau partenerul a trecut la un alt nivel sau s-a „răcit“, veţi fi tentat să abordaţi suferinţa şi dezorientarea într-unul dintre următoarele moduri:

1. *Continuaţi să vă jucaţi rolul, dar în interior vă îndepărtaţi.* Zâmbiţi, afişaţi o mască veselă pentru partener şi cunoscuţi şi faceţi tot posibilul să păreţi fericit. Luminile sunt aprinse, dar acasă nu mai e nimeni. Mintea, inima şi sufletul dumneavoastră sunt deja în altă parte, iar relaţia dumneavoastră este doar puţin mai mult decât un decor de film fără nimic dincolo de faţadă.
2. *Vă îndepărtaţi şi duceţi vieţi separate.* Deveniţi dependent de muncă; petreceţi mult timp împreună cu prietenii, departe de casă; fumaţi iarbă sau beţi un pahar imediat ce ajungeţi acasă; vă uitaţi la televizor sau staţi la computer multe ore în fiecare zi; vă lansaţi într-un val de cumpărături; sau aveţi aventuri – toate pentru a nu vă conştientiza sentimentele neplăcute sau a vă confrunta cu problemele din relaţie.
3. *Încercaţi să rămâneţi cel care aţi fost, pentru a evita conflictele.* Când încercaţi să fiţi cine nu sunteţi, nu faceţi decât să vă frustraţi singur şi să vă depărtaţi tot mai mult de partenerul dumneavoastră. O relaţie de calitate onorează şi încurajează autenticitatea ambilor parteneri. Dacă unul dintre dumneavoastră se schimbă, acceptaţi situaţia şi lăsaţi relaţia să fie suficient de deschisă pentru a gestiona schimbările. Dacă relaţia are substanţă, veţi fi plăcut surprins de darurile pe care autenticitatea vi le va oferi. Dacă însă nu are substanţă, poate că aţi depăşit stadiul ei.
4. *Încercaţi să vă forţaţi partenerul să se schimbe.* Acest comportament nu face decât să genereze mai multe tensiuni şi

frustrări. Nu puteţi sili un boboc de floare să se deschidă înainte de a-i veni timpul. Totul are ritmul său. Într-un mediu caracterizat de susţinere şi atenţie, ambii parteneri se vor dezvolta în ritm maxim. Pretenţiile sau presiunile nu sunt o formă de iubire, ci una de frică. Dragostea este un tămăduitor desăvârşit, cu o imensă capacitate de transformare.

## RELAŢIILE SĂNĂTOASE SUNT IMPULSIONATE DE SCHIMBARE

O femeie căsătorită de patruzeci de ani mi-a spus: „Eu şi soţul meu avem cel puţin patru căsnicii în interiorul mariajului nostru.“ Cu alte cuvinte, fiecare dintre ei a evoluat până la noi niveluri, a ajuns la un palier şi ambii şi-au reinventat relaţia de tot atâtea ori. Iar dragostea lor a devenit şi mai adâncă. Iubirea nu este ceva static, ci întotdeauna evoluează spre noi orizonturi. Dacă nu vă regeneraţi, riscaţi să degeneraţi.

Dacă dumneavoastră sau partenerul vă schimbaţi, aveţi încredere în procesul respectiv. Este un semn de viaţă, iar dumneavoastră vă aflaţi într-o poziţie mult mai bună decât cei care s-au limitat la stabilitate în detrimentul pasiunii. Este mult mai important să trăiţi conform propriei fiinţe, decât să vă blocaţi într-un tipar. Da, schimbarea poate părea înspăimântătoare prin faptul că uneori atrage după sine despărţirea. Şi, da, poate fi incitantă prin faptul că alteori membrii cuplului devin mai plini de viaţă, fie împreună, fie pe drumuri separate. Încrederea este esenţială şi de data aceasta, ca întotdeauna.

Niciodată nu încercaţi să forţaţi pe cineva să rămână sau să plece. Găsiţi-vă alinarea ştiind că, dacă sunteţi onest cu şi faţă de dumneavoastră înşivă, veţi atrage o persoană aflată pe aceeaşi lungime de undă. Uneori acea persoană poate fi partenerul actual, alteori poate fi altcineva. Nu-i puneţi un chip anume dragostei. Şi n-o manipulaţi. Iubiţi, iar iubirea va avea grijă de toate detaliile. Mărturisirea lui Gregg nu a însemnat sfârşitul vieţii lui, ci a fost doar începutul.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Fiţi sincer şi încrezător cu privire la cine şi ceea ce sunteţi şi la ce doriţi în relaţie. Faceţi aşa încât cuvintele şi acţiunile dumneavoastră să fie aliniate cu adevăratele intenţii pe care le aveţi.

- Fiţi atent la semnalele care sugerează că aţi deviat de la legătura iniţială şi, dacă aşa s-a întâmplat, faceţi tot posibilul pentru a vă reenergiza pe dumneavoastră înşivă şi partenerul.
- Dacă în relaţia dumneavoastră apare o schimbare, acceptaţi-o.
- Nu încercaţi niciodată să forţaţi pe cineva să rămână sau să plece.

## *Frecvenţa în relaţii*

După o relaţie prea îndelungată cu Chuck, Toni a decis că nu mai vrea să aibă de-a face cu bărbaţi care nu pot fi pe de-a-ntregul prezenţi. După o ultimă şi frustrantă întâlnire, şi-a jurat sieşi: „De acum, refuz să mai văd bărbaţi indisponibili.“

Câteva luni mai târziu, era la cumpărături într-un mall, împreună cu fiul ei de circa zece ani. Brusc, băiatul a tras-o de mânecă şi a întrebat-o:

– Mama, de ce nu vorbeşti cu Chuck?

Surprinsă, Toni s-a uitat spre fiul ei:

– Ce tot spui acolo?

– Chuck e lângă tine şi încearcă să-ţi vorbească de vreo două minute, iar tu l-ai ignorat tot timpul.

Toni şi-a întors privirea şi, într-adevăr, Chuck stătea la nici trei metri de ea. În tot acest timp încercase să-i atragă atenţia, iar ea nici măcar nu-l văzuse.

Toni nu-l ignorase pe Chuck; pur şi simplu nu-l observase. Când declarase că refuză să mai vadă bărbaţi indisponibili, nu glumise. Fără a se strădui câtuşi de puţin, îl exclusese pe Chuck – şi pe bărbaţii ca el – din câmpul ei vizual. Fiecare dintre noi vede ceea ce doreşte să vadă şi nu observă ceea ce nu doreşte să observe.

*Gândim în taină şi gândul se împlineşte. Mediul din jur este oglinda noastră.*

JAMES ALLEN

Intenţiile şi aşteptările noastre sunt aidoma unor electromagneţi care atrag oameni şi întâmplări în viaţa noastră. Nimeni altcineva nu va apărea pe ecranul radarului personal. De aceea întâlniţi mereu acelaşi tip de oameni şi niciodată alte tipuri. Dacă vreţi să schimbaţi genul de oameni pe care îi întâlniţi (sau să vă măriţi probabilitatea de a întâlni unii care vă plac), locul

din care să începeţi este exact cel în care debutează totul în viaţa dumneavoastră: mintea proprie.

Un homosexual care a participat la unul dintre seminariile mele mi-a povestit: „Cu câţiva ani în urmă, iubitul meu a fost ucis într-un accident rutier. Am fost distrus şi le-am spus unor prieteni: «Nu ştiu dacă voi putea trăi fără el.» Câteva luni mai târziu am fost diagnosticat cu SIDA, cancer şi leucemie. Ca să vezi, cuvintele pe care le-am rostit s-au întors să mă salute! Am început să mă analizez şi mi-am dat seama că de fapt voiam să trăiesc. Am început să folosesc iar în exprimare cuvinte pozitive şi să mă angajez în activităţi antrenante. De atunci m-am simţit tot mai bine, iar acum vin de la doctor, care tocmai mi-a spus că sunt sănătos.“

Atât de mare este puterea alegerii conştiente a gândurilor asupra capacităţii noastre de a ne transforma experienţele trăite. Concentrându-vă asupra posibilităţilor, dobândiţi acces la mai multe posibilităţi, în vreme ce, dacă vă focalizaţi asupra limitelor, veţi întâlni în cale alte limite. Prietena mea, Hannah, şi-a construit averea prin intermediul unei reuşite afaceri antreprenoriale. Îi place să câştige bani şi să-i facă să circule; de asemenea, este una dintre cele mai expansive gânditoare din câte cunosc eu. Hannah a învăţat multe dintr-un concurs în cadrul căruia Oprah Winfrey a ales un mic grup de femei pentru a participa la un seminar de patru zile susţinut de Oprah şi de experţi prezenţi în emisiunile ei. Majoritatea femeilor urmau să fie alese pe baza eseurilor scrise, iar câteva la întâmplare. Hannah nu credea că va putea scrie un eseu câştigător, aşa că s-a înscris pentru tragerea la sorţi. O lună mai târziu a primit un telefon prin care era informată că fusese aleasă alături de alte trei femei. Surpriză… dar nu tocmai!

În Biblie ni se spune: „Celui ce are i se va mai da, iar celui ce n-are i se va lua şi ce are.“ Ideea pare injustă, afirmând că bogaţii vor deveni mai bogaţi, iar săracii mai săraci. Dar cuvintele nu sunt nedrepte, ci nu fac altceva decât să reliefeze un principiu universal al minţii: indiferent care ar fi lucrurile asupra cărora zăboviţi cu mintea, pe acelea le veţi primi.

Nu puteţi avea radioul mental potrivit pe postul AHJALNIC şi să receptaţi emisiunile postului CEGROZAV. Dacă indicatorul dumneavoastră este înţepenit într-un loc anume pe scală, puteţi ieşi în fiecare seară cu o altă persoană timp de un an şi să daţi mereu peste aceeaşi şi aceeaşi situaţie. Feţe diferite pe aceeaşi păpuşă. Vechea închisoare, cu o nouă zugrăveală. Actori noi, jucând după acelaşi scenariu. Nebunia înseamnă să faci acelaşi lucru în acelaşi fel şi să aştepţi rezultate diferite.

Dacă v-aţi săturat de acelaşi post şi vreţi să găsiţi altul, iată ce să faceţi şi ce să nu faceţi pentru a reuşi:

**NU**

- Nu vă plângeţi despre relaţiile care nu au funcţionat.
- Nu le explicaţi noilor parteneri de ce căsătoria (sau căsătoriile) dumneavoastră au eşuat.
- Nu vă consideraţi disfuncţional într-o privinţă sau alta.
- Nu staţi alături de persoane care sunt de acord cu dumneavoastră în ceea ce priveşte suferinţele şi problemele prin care treceţi.
- Nu vă certaţi mereu cu persoanele cu care nu vă înţelegeţi.
- Nu citiţi romane şi reviste şi nu vă uitaţi la filme şi emisiuni axate pe relaţiile dezastruoase.
- Nu intraţi în situaţii sociale în care majoritatea persoanelor au alte ţeluri şi interese decât dumneavoastră.
- Nu participaţi la grupuri care au ca refren victimizarea.
- Nu vă lăsaţi antrenat în dialoguri mentale despre ce anume nu funcţionează la dumneavoastră, la parteneri sau la relaţiile dumneavoastră.

**DA**

- Gândiţi-vă şi vorbiţi despre partenerul şi despre relaţia ideală pentru dumneavoastră.
- Acordaţi-vă prezumţia de nevinovăţie atunci când evaluaţi calea care v-a adus în punctul în care vă aflaţi.
- Mulţumiţi-le partenerilor pentru darurile pe care vi le-au oferit.
- Alcătuiţi o „hartă a comorilor“ privind situaţia dorită, lipind fotografii şi texte pe o planşă pe care s-o aşezaţi într-un loc vizibil în casă.
- În fiecare zi acordaţi-vă câteva minute în care să vă contemplaţi relaţia perfectă, concentrându-vă asupra partenerului în aşa măsură încât să simţiţi că deja aveţi relaţia respectivă.
- Alegeţi cărţi şi filme cu final fericit.
- Participaţi la întâlniri, grupuri şi reuniuni sociale în care oamenii vizează aceleaşi interese ca dumneavoastră.
- Vorbiţi cu noii parteneri despre posibilităţile pe care vi le doriţi.

## PAROLE ÎN RELAŢII

Aşa cum aveţi nevoie de o parolă pentru a deschide fişiere importante din computerul dumneavoastră, în mod similar vă trebuie anumite coduri

mentale şi emoţionale pentru a accede la un nivel superior în domeniul relaţiilor romantice.

1. *Intenţia.* Atunci când sunteţi ferm hotărât şi când vă doriţi mai mult decât ceea ce aveţi acum, tiparul urmat se va schimba. A fost necesar ca Toni să se sature de parteneri absenţi înainte de a decide să caute parteneri de o mai bună calitate. Dar atunci când a făcut-o, n-a folosit jumătăţi de măsură. Dacă intenţia dumneavoastră este puternică, la fel va fi şi rezultatul.
2. *Aprecierea de sine*. Nu vă îndoiţi de faptul că meritaţi parteneri buni şi o relaţie excelentă. Atunci când vă recunoaşteţi calităţile şi darurile speciale pe care le puteţi oferi unui partener norocos, jocul se schimbă de la unul caracterizat de întrebări precum „Voi găsi oare pe cineva căruia să nu-i duhnească respiraţia?“ la altul în care vă întrebaţi „Cine merită să primească ceea ce am eu de oferit?“ Dacă vreţi pe cineva care să se îndrăgostească de dumneavoastră, îndrăgostiţi-vă dumneavoastră întâi de propria persoană şi astfel veţi deveni de-a dreptul irezistibil. (Pentru a vă spori aprecierea de sine, scrieţi-vă o scrisoare de dragoste ca din partea unui partener ideal, care vă respectă, vă apreciază şi vă doreşte pentru numeroasele dumneavoastră calităţi.)
3. *Deschiderea.* Lăsaţi binele să vină la dumneavoastră. Anulaţi-vă ideile despre ceea ce nu se poate întâmpla sau despre ce anume ar putea funcţiona rău şi deschideţi-vă spre a primi. Copiii râd de circa trei sute de ori pe zi, în vreme ce adulţii o fac de numai cincisprezece ori. Ştiu oare copiii un lucru pe care cei mari l-au uitat? Ei trăiesc pe un tărâm în care orice e posibil, iar viaţa este un joc excelent cu tot felul de cadouri aşteptând să fie desfăcute. Am face bine cu toţii dacă ne-am întoarce către această deschidere spre tot ce e magic în viaţă.

## ALEGEŢI-VĂ MODELELE

O modalitate eficientă de a vă intensifica semnalul este să vă concentraţi atenţia asupra unor persoane aflate în relaţii care funcţionează. Atunci când lucrez cu un client care are probleme în relaţii, obişnuiesc să-l întreb: „Ştii oameni care au relaţii mulţumitoare?“ De obicei îi trebuie un timp pentru a răspunde şi uneori clientul nu-mi poate oferi niciun exemplu în acest sens. Motivul: şi-a focalizat atenţia pe problemele în relaţii şi astfel şi-a

limitat perspectiva, dar şi experienţa în domeniu. Acestor clienţi le recomand să-şi îndrepte „antena“ spre oameni care se simt bine în compania partenerilor – şi sunt numeroşi, fiţi sigur. Cu cât veţi urma mai mult acest sfat, le explic eu, cu atât vă sporiţi şansele de a deveni şi dumneavoastră unul dintre ei.

Veţi atrage spre dumneavoastră acele situaţii asupra cărora vă îndreptaţi atenţia. Dacă vreţi să ştiţi ce are viitorul pregătit pentru dumneavoastră, examinaţi lucrurile asupra cărora vă concentraţi acum. Deşi poate că nu cunoaşteţi decât unul sau două cupluri cu relaţii mulţumitoare, gândiţi-vă la ele mai mult decât la toate celelalte. Priviţi-le ca normale şi reale, iar pe restul percepeţi-le ca pe nişte aberaţii. Frecventaţi persoane pe care le respectaţi, petreceţi timp în compania lor. Focalizaţi-vă pe reuşita pe care ele o întruchipează şi veţi reuşi la rândul dumneavoastră.

## RESENTIMENTELE PUN PAIE PE FOC ÎNTR-O RELAŢIE MURIBUNDĂ

Aşa cum concentrarea pe modele reprezentând ceea ce vă doriţi vă sporeşte şansele de a obţine lucrul respectiv, invidia şi resentimentele le reduc drastic. Niciodată nu-i criticaţi şi nu-i pizmuiţi pe cei care au ceea ce vă doriţi şi dumneavoastră, fiindcă astfel nu faceţi decât să vă depărtaţi de propriul vis. „Probabil că atunci când nu îi vede nimeni se ceartă mereu“, vă spuneţi înciudat. „Pariez că el o înşală.“ „Ai văzut ce rochie hidoasă purta? E limpede că s-a îngrăşat.“ Dacă vă simţiţi prizonier într-o lume meschină, motivul este acela că gândiţi meschin. Salvarea dumneavoastră este la celălalt capăt al spectrului: generozitatea – viziuni generoase, speranţe mari, apreciere vastă şi respect considerabil pentru cei care vă oferă un exemplu că ceea ce doriţi este realizabil.

Resentimentele şi invidia sunt un fel de suicid emoţional. Ele nu au alt rezultat decât că vă îndeamnă să vă săpaţi mai adânc mormântul. Dacă observaţi că cineva a obţinut ceea ce vă doriţi şi dumneavoastră, bucuraţi-vă alături de el. Binecuvântaţi-l, felicitaţi-l şi mulţumiţi-i fiindcă vă arată că totul e posibil şi pentru dumneavoastră. Niciodată nu veţi obţine ceea ce doriţi afurisindu-l pe cel care are deja acel lucru. Fiindcă nu-l are în detrimentul dumneavoastră, ci ca un semnal că vă apropiaţi şi dumneavoastră de reuşită. Blestemaţi-l pe el şi vă blestemaţi pe dumneavoastră, fiindcă beţi din acelaşi pahar pe care i-l oferiţi vecinului. Lăsaţi-i pe ceilalţi să fie fericiţi şi fără îndoială că următorul la rând veţi fi dumneavoastră.

Nu e nimic întâmplător în privinţa celor care izbutesc să aibă o relaţie

excelentă şi a celor care ratează mereu trenul; procesul este unul la fel de ştiinţific precum fierberea apei la o temperatură şi îngheţarea ei la alta. Deşi situaţia relaţiilor dumneavoastră poate părea haotică, aleatorie şi incontrolabilă, trebuie să ştiţi că aveţi un cuvânt clar de spus în acest sens. Poate că sunteţi doar la un pas de relaţia cu partenerul perfect pentru dumneavoastră. O simplă ajustare a receptorului mental vă poate dirija către o lume pe care n-aţi fi crezut-o posibilă. Cine ştie, poate că persoana căutată se află la doar câţiva metri de dumneavoastră şi nu aveţi nevoie decât de o mică bătaie pe umăr pentru a întoarce capul şi a o zări.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoaşteţi existenţa unei conexiuni între gândurile şi sentimentele pe care le întreţineţi şi partenerii care apar în viaţa dumneavoastră.
- Acceptaţi responsabilitatea pentru relaţiile pe care le-aţi atras până acum.
- Schimbaţi gama partenerilor la care aveţi acces renunţând la atitudinile şi conversaţiile axate pe ceea ce nu funcţionează, alegând cuvinte şi atitudini ce vă îndrumă spre rezultatul dorit.
- Dezvoltaţi-vă intenţia, aprecierea de sine şi deschiderea ca parole care vă oferă acces la partenerii doriţi.
- Focalizaţi-vă pe cupluri şi persoane care vă inspiră şi care demonstrează că relaţia pe care o doriţi este posibilă şi disponibilă.
- Renunţaţi la orice formă de resentimente şi invidie faţă de cuplurile armonioase. Transformaţi-le în aliaţi, celebrând reuşita lor ca o avanpremieră a reuşitei dumneavoastră.

*Respingerea înseamnă protecţie*

JULIE (participantă la seminar): Mă întâlnesc de vreo şase luni cu un tip. A divorţat de un an şi îşi iubeşte mult fiica de şase ani, de care are grijă la sfârşit de săptămână. Este foarte drăguţ cu mine şi aş vrea să avem o relaţie strânsă. Dar săptămâna trecută mi-a zis că relaţia noastră nu poate merge mai departe, fiindcă fetiţa lui nu este pregătită pentru a avea o mamă nouă. Fata nu mă place (nu ştiu dacă ar plăcea pe cineva), iar el nu poate face faţă stresului de a încerca să aducă în casă o altă femeie, de vreme ce copilul lui e nemulţumit de asta. Mi se rupe inima!

ALAN: Respingerea înseamnă protecţie. Tipul e un tată devotat, dar nu este pregătit pentru o relaţie. Sau se ascunde în spatele fiicei lui pentru a-şi masca propria alegere de a nu fi cu tine. În orice caz, tu eşti protejată de riscul de a te lega de o persoană care nu e pregătită pentru o relaţie cu tine. Meriţi pe cineva disponibil, care să te accepte în viaţa lui. Renunţă să forţezi o relaţie cu tipul ăsta şi fă loc în viaţa ta pentru un bărbat care să-ţi ofere toată inima lui.

E dureros atunci când cineva la care ţii nu te vrea sau pleacă pur şi simplu. Când plângi sau eşti furios e greu să-ţi desluşeşti drumul în viaţă. Dacă cineva vă părăseşte pe neaşteptate, vă respinge dintr-un motiv bizar sau oferă o scuză jalnică, lăsaţi-l să se ducă. Nu zăboviţi asupra sentimentului de pierdere; mulţumiţi mai degrabă că aţi fost salvat dintr-o situaţie neplăcută. Persoana în cauză nu era potrivită pentru dumneavoastră şi a făcut loc pentru altcineva mai bun. E nevoie de multă încredere şi credinţă pentru a raţiona astfel într-un moment dificil, dar merită s-o faceţi. Curaj!

O relevantă lecţie în domeniu mi s-a oferit într-un vis. Am visat că o bună prietenă tocmai se despărţise în mod dureros de iubitul ei. Se simţea

distrusă, fiindcă fusese sigură că omul era sufletul ei pereche şi că vor rămâne împreună toată viaţa. Acum, cu inima frântă, se temea să se gândească la viitor.

În vis, i-am telefonat prietenei mele de la o distanţă de doi ani în viitor. Din acea perspectivă ştiam ce se întâmplase după despărţire; viitorul ei era deja istorie pentru mine. În acel răstimp întâlnise un bărbat minunat, se căsătorise cu el şi era foarte fericită. Despărţirea din trecut nu mai însemna acum nimic; de fapt, îi deschisese calea pentru a-l cunoaşte pe acest om extraordinar.

La telefon, i-am spus: „Te rog să mă asculţi. Ştiu că sună ciudat, dar eu îţi văd viaţa dintr-un punct aflat la doi ani în viitor. Ştiu ce se va întâmpla, fiindcă de aici, de unde privesc eu, s-a întâmplat deja. În următorii doi ani vei întâlni un bărbat minunat şi vei avea o căsnicie fericită. Trebuie să mă crezi.“

Dacă vă aflaţi într-o situaţie dureroasă ori derutantă, şi dumneavoastră trebuie să mă credeţi. Despărţirea de fostul partener nu înseamnă sfârşitul vieţii. Dimpotrivă, ar putea însemna începutul ei!

## „LUCRAŢI“ CU CEI DISPUŞI

Mottoul „lucrează cu cei dispuşi“ a fost principala linie directoare în relaţiile şi în activitatea mea profesională. Când cineva este dispus, totul funcţionează; în caz contrar, nimic nu merge cum trebuie. În faţa celor dispuşi se deschid uşi ce rămân ferecate pentru cei cu intenţii firave. Disponibilitatea vă poate impulsiona să depăşiţi obstacole uriaşe, iar lipsa ei vă va opri în faţa celei mai mici buturugi întâlnite în cale. În orice decizie, disponibilitatea este un factor mult mai important decât bănuiesc majoritatea oamenilor; dacă îi veţi înţelege şi respecta rolul, veţi stabili relaţii pe care indecizia vi le-ar refuza.

> *Un om convins împotriva voinţei sale tot aceeaşi opinie are.*
>
> BERT WINN

Atunci când au de-a face cu un partener care nu se arată dispus pentru o relaţie, oamenii se străduiesc din greu să-l convingă să se răzgândească. Încearcă să-l seducă, să-l psihanalizeze, să-l inspire, să-l motiveze, să-l manipuleze, să-l controleze, să-l ameninţe, să-l silească, argumentează şi sunt în stare să stea în cap într-o sută de poziţii diferite pentru a-l determina să spună „da“. De cele mai multe ori, asemenea eforturi sunt în van; mai bine ar

fi să-l întrebe pur şi simplu dacă este sau nu dispus. Dacă răspunde că nu, dacă îşi drege glasul, stă să se gândească şi caută scuze, înseamnă că aveţi deja răspunsul dorit. Opriţi-vă!

Ceea ce vă doriţi să se întâmple alături de persoana în cauză nu se va întâmpla. E vremea să vă croiţi drum într-o altă direcţie.

Alţii spun că sunt dispuşi, dar nu sunt. Cuvintele sunt partea cea mai puţin semnificativă a comunicării; energia şi acţiunile vorbesc mult mai sincer şi mai elocvent. Oamenii pot minţi cu ajutorul cuvintelor, dar nu şi cu faptele sau cu modul în care îşi duc viaţa. Faptele sunt mult mai importante decât vorbele. Nu vă bazaţi exclusiv pe vorbele partenerului; observaţi-i faptele. Cu cât cuvintele sunt mai mari, cu atât acţiunile vor fi mai insignifiante. Întotdeauna puteţi identifica intenţiile văzând rezultatele.

> *Uneori ceea ce eşti e mai presus de tine însuţi şi răsună ca un trăsnet, aşa că nici nu aud că încerci să mă contrazici.*
>
> EMERSON

Cea mai eficientă modalitate de a atrage pe cineva disponibil este să fiţi dumneavoastră înşivă disponibil. În loc să încercaţi să-l determinaţi pe celălalt să fie astfel, identificaţi acea parte din dumneavoastră care este disponibilă şi trăiţi din perspectiva ei. Forţa intenţiei va fi un far călăuzitor pentru cei care vor să vă întâlnească la nivelul respectiv şi îi va îndepărta pe toţi ceilalţi. Acest lucru vă va scuti de lungi şi chinuitoare lupte cu parteneri prezenţi, dar nu tocmai, şi vă va oferi acces la parteneri tot atât de dispuşi ca dumneavoastră să se implice total.

## N-O LUAŢI PERSONAL

Dacă partenerul se retrage pe nepusă masă sau pentru un motiv jalnic, este posibil ca plecarea lui să nu aibă legătură cu dumneavoastră. Poate că se teme sau are probleme pe care nu le înţelege ori nici nu le poate controla. Trăim într-o cultură caracterizată de numeroase iluzii şi disfuncţionalităţi în domeniul relaţiilor interumane, iar mulţi oameni fac lucruri nerezonabile, pe care o persoană cu inima deschisă şi mintea limpede, raţională, nu le-ar face. Există o sumedenie de motive pentru care semenii noştri fug de dragoste, însă niciunul nu este justificat. Oamenii fac lucruri care le par rezonabile într-un moment de spaimă, dar care se dovedesc ilogice. De aceea, nu folosiţi plecarea lor drept motiv pentru a vă pedepsi pe dumneavoastră înşivă. Bine că

aţi primit un semn sau un răspuns înainte ca relaţia să meargă prea departe! Există oameni şi metode mai bune de a obţine ceea ce vă doriţi.

Dacă partenerul vă părăseşte dintr-un motiv pe care îl înţelegeţi şi-l respectaţi, aveţi încredere că, şi de această dată, mişcarea este spre binele dumneavoastră. Ceea ce pare o tragedie la un moment dat se poate dovedi o binecuvântare în desfăşurarea generală a lucrurilor. Cu cât vă plângeţi şi vă opuneţi mai puţin, cu atât mai larg deschideţi uşile pentru ca un partener excelent să apară la momentul potrivit şi, poate, într-un mod neaşteptat. Destinul este extrem de inteligent. Vă recunoaşte intenţiile şi găseşte modalităţi de a le împlini. Între timp, găsiţi perfecţiunea în interiorul dumneavoastră, independent de evenimentele exterioare.

## CÂND S-O LUAŢI PERSONAL

Dacă partenerii continuă să vă părăsească din acelaşi motiv sau dacă relaţiile dumneavoastră capătă mereu acelaşi aspect, este cazul s-o luaţi cu titlu personal. O lecţie importantă vă stă în faţă. Când veţi înţelege darul pe care încearcă să vi-l transmită, situaţia nu va mai avea nicio raţiune de a exista şi va dispărea. Dacă ceea ce faceţi îi îndepărtează pe oameni de dumneavoastră sau vă subminează intenţiile, principalul pas spre remedierea situaţiei este acela de a recunoaşte situaţia. În acest caz, cea mai indicată mişcare din partea dumneavoastră este să vă autoanalizaţi în loc să continuaţi să treceţi de la un partener la altul. Mesajele de atenţionare sunt pe cât de surprinzătoare, pe atât de productive.

Punctul de pornire este următoarea întrebare: *Există o temă care apare în mod constant, o frază anume pe care o rostesc partenerii atunci când pleacă?* Vă spun cumva că sunteţi prea solicitant? Că nu pot face faţă izbucnirilor dumneavoastră temperamentale? Că nu pot obţine niciun angajament din partea dumneavoastră, nici măcar într-o privinţă simplă şi banală, cum ar fi ce anume doriţi să faceţi în seara următoare? Acestea sunt numai câteva exemple. Faceţi un pas înapoi şi încercaţi să gândiţi nepărtinitor. De ce credeţi că oamenii nu rămân alături de dumneavoastră? Ar putea exista un dram de adevăr în ceea ce vă spun?

Nu folosiţi faptul că oamenii – fie chiar şi unul singur – vă resping ca scuză pentru a vă critica: încercaţi să găsiţi ceea ce este bun şi valoros în dumneavoastră înşivă. Cu puţină cizelare, veţi putea avea o relaţie excelentă. Am văzut persoane care, după mulţi ani de relaţii chinuite şi speranţe pierdute, înfloresc şi îşi găsesc partenerul perfect. Nici dumneavoastră nu v-aţi rătăcit; sunteţi doar în explorare. În loc să vă opuneţi acestui proces, acceptaţi-l şi

permiteţi ca experienţele prin care treceţi – chiar şi cele neplăcute – să vă conducă acolo unde doriţi să ajungeţi.

## OCROTIREA PE CARE O DĂRUIŢI

Aşa cum cineva vă protejează renunţând la relaţia care nu funcţionează, în mod similar şi dumneavoastră, atunci când părăsiţi un partener alături de care nu doriţi să trăiţi, îl protejaţi prin acest gest. Dacă nu mai sunteţi pasionat cu privire la partenerul sau la relaţia dumneavoastră, nu ajutaţi pe nimeni rămânând lângă el. Deşi poate fi dureros să vă luaţi adio, de fapt eliberaţi drumul în faţa lui, pentru altcineva care doreşte să-i fie alături. Despărţirile stârnesc de obicei mâhnire şi dezamăgire, dar în cele din urmă motivele lor ies la lumină.

În orice caz însă, nu-i daţi de înţeles partenerului că îi faceţi un serviciu rupând relaţia. Ultimul lucru pe care vrea să-l audă o persoană părăsită este că o faceţi pentru binele ei. Chiar dacă acest lucru e adevărat, persoana se simte, probabil, vulnerabilă sau tulburată, aşa că procedaţi cu grijă. Mai târziu, când lucrurile se vor linişti, totul va părea mai logic pentru amândoi şi veţi putea privi situaţia dintr-o perspectivă care nu vă era posibilă în focul despărţirii. Pentru început însă, sinceritatea şi amabilitatea vă sunt cei mai buni aliaţi.

Dar nu vă prevalaţi de principiul de mai sus pentru a justifica o ruptură pripită sau agresivă. Dacă v-aţi gândit îndelung la eventualitatea ruperii relaţiei, dacă aţi meditat şi v-aţi rugat pentru îndrumare, dacă aţi luat în calcul binele ambelor părţi şi tot sunteţi de părere că plecarea este cea mai bună soluţie, atunci fiţi convins că decizia dumneavoastră va fi în beneficiul amândurora. Dacă însă vă retrageţi fiindcă vă e teamă, sunteţi furios sau vi s-au aprins călcâiele după altcineva, riscaţi să creaţi mai multă confuzie şi va trebui să vă întoarceţi la răscrucea iniţială şi să faceţi o nouă alegere, mai înţeleaptă.

## DOUĂ MODALITĂŢI DE A VĂ SCHIMBA VIAŢA

*Mama excesului nu e bucuria, ci lipsa ei.*
NIETZSCHE

Respingerea sau încheierea unei relaţii nu e cea mai mare catastrofă care vi se poate întâmpla, dar interpretarea ei în detrimentul dumneavoastră

este. Există două modalităţi prin care vă puteţi schimba viaţa: (1) *schimbaţi oamenii şi circumstanţele din mediul dumneavoastră;* (2) *schimbaţi-vă modul de a gândi*. Uneori puteţi schimba circumstanţele, dar felul în care gândiţi îl puteţi schimba oricând. Dacă un partener vă părăseşte, e posibil să nu puteţi face nimic în privinţa alegerii lui. Dar puteţi mai departe să vă iubiţi, să vă acceptaţi şi să vă apreciaţi pe dumneavoastră înşivă şi să vă spuneţi că totul decurge bine, după care să vă regrupaţi forţele pentru a atrage pe cineva mai bun. Eu vă sugerez planul nr. 2, care vă va aduce o relaxare mai substanţială într-un timp mai scurt şi vă va plasa într-o poziţie optimă pentru a atrage persoana care aşteaptă chiar dincolo de uşa pe care a ieşit partenerul anterior.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă partenerul vă părăseşte, gândiţi-vă că vă lasă calea liberă pentru ceva mai bun.
- Lucraţi cu cei dispuşi.
- Nu luaţi respingerea personal; deseori nu are legătură cu dumneavoastră înşivă.
- Dacă partenerii vă părăsesc în mod repetat din acelaşi motiv, priviţi situaţia ca pe un dar şi folosiţi-o pentru propria dumneavoastră dezvoltare.
- Reţineţi că îi protejaţi pe ceilalţi părăsindu-i atunci când locul dumneavoastră nu mai este lângă ei.
- Deşi nu puteţi controla faptele altora, puteţi alege modul în care percepeţi evenimentele, interpretându-le în favoarea dumneavoastră.

## *Aproape la ţintă*

Cindy se întâlnea cu Kerry de circa şase luni şi îi plăcea aproape totul la el. S-ar fi măritat bucuroasă, dacă n-ar fi existat o problemă serioasă: Kerry era dependent de muncă în cel mai înalt grad. Pleca la serviciu dimineaţa devreme şi se întorcea acasă după ora 19 în fiecare seară. În weekend îşi lua de lucru de la birou, iar cinele în doi şi escapadele lor romantice erau mereu întrerupte de apeluri pe telefonul mobil.

Cindy şi-a mărturisit dragostea pentru Kerry, dar şi îngrijorarea pentru programul lui de muncă încărcat. El i-a spus că îi înţelege sentimentele, dar că trece printr-o perioadă crucială la birou şi că are numeroase proiecte de care trebuie să se ocupe.

Cindy a decis să adopte o atitudine de expectativă, în speranţa că prietenul ei îi va fi mai mult aproape. Dar lunile au trecut şi nimic nu s-a schimbat, iar ea era la fel de frustrată.

În cele din urmă, s-a văzut nevoită să recunoască faţă de sine însăşi că spaţiul alocat de Kerry pentru o relaţie romantică era limitat, fiind mult diferit de ceea ce înţelegea ea printr-o legătură romantică. După ce şi-a luat rămas-bun de la el, nu a putut să nu se întrebe: „Cum am putut fi atât de apropiaţi, şi totuşi atât de departe unul de altul?“

Dacă sunteţi implicat într-o relaţie cu o persoană care are multe dintre trăsăturile pe care le căutaţi la un partener, dar nu puteţi fi împreună fiindcă persoana nu este disponibilă sau are o trăsătură inacceptabilă pentru dumneavoastră, priviţi-o ca pe o *reprezentare*. O reprezentare este cineva care nu e sufletul dumneavoastră pereche, dar care vă arată că (1) ştiţi ce anume doriţi; (2) există oameni care au acele trăsături pe care le preţuiţi; şi (3) vă apropiaţi de împlinirea visului dumneavoastră. Deşi poate vă simţiţi tentat să bombăniţi plin de furie şi să blestemaţi viaţa fiindcă îşi bate joc de dumneavoastră, veţi progresa mult mai repede dacă veţi privi persoana în cauză nu ca pe un motiv de frustrare, ci ca pe un vestitor al lucrurilor bune

care urmează să vină.

## ÎNCĂ O MICĂ AJUSTARE

Relaţiile sunt mai degrabă un proces decât un ţel; în mod constant regândiţi ceea ce doriţi într-o relaţie şi de la un partener, pregătindu-vă astfel pentru rezultate mai bune. Oricât de scurtă, de lungă, de bizară sau de reuşită ar fi o relaţie, atunci când se încheie rămâneţi cu o idee mai clar definită cu privire la ceea ce vă doriţi, iar următoarea alegere pe care o veţi face va reflecta noile dumneavoastră criterii. Chiar şi o singură întâlnire poate constitui un punct de cotitură în rafinarea alegerilor viitoare.

Dacă aţi fost într-o relaţie cu o persoană care v-a plăcut, dar nu era de fapt disponibilă, următorul pas pe care trebuie să-l faceţi este să adăugaţi caracteristica lipsă în lista dumneavoastră de cerinţe în privinţa partenerului ideal. În situaţia de mai sus, spre exemplu, Cindy ar adăuga „Munceşte rezonabil şi are timp pentru a fi împreună.“ Apoi ar fi pe recepţie aşteptând persoane fără un telefon mobil implantat în ureche, fără birou de lucru acasă şi fără navete de durată. Cu cât va şti mai exact ce îşi doreşte, cu atât mai uşor şi mai rapid va atrage şi va recunoaşte situaţia visată.

Dar nu fiţi dezamăgit dacă ajungeţi frustrant de aproape de ceea ce căutaţi, ratând la milimetru; fiţi mai degrabă entuziast, fiindcă sunteţi aproape de ţintă. C.Y. O’Connor a devenit cunoscut în Australia la sfârşitul secolului al XIX-lea când a construit o conductă de apă de 530 de kilometri lungime, între Perth şi Kalgoorlie. Mulţi l-au criticat pentru planul lui ieşit din comun şi, la fel ca numeroşi alţi mari inventatori, a devenit motiv de batjocură. Când conducta a fost finalizată, în ziua marii inaugurări, mii de oameni aşteptau cu nerăbdare să vină apa. Spre dezamăgirea lui O’Connor, din conductă s-au scurs doar câteva picături. Din nefericire, a doua zi el s-a sinucis. Câteva zile mai târziu, apa a năvălit cu putere. Dacă ar mai fi aşteptat încă puţin, inventatorul şi-ar fi văzut visul împlinit.

Şi dumneavoastră aţi putea fi la fel de aproape de relaţia ideală. Câţiva stropi de apă nu înseamnă, probabil, eşecul planurilor dumneavoastră, ci avanpremiera reuşitei. Bucuraţi-vă de manifestarea parţială, ea va duce la una integrală.

## ŞANSE NUMEROASE

Una dintre cele mai seducătoare iluzii în domeniul relaţiilor romantice este părerea că aţi ratat unica şansă considerabilă de a fi împreună cu persoana potrivită, iar acum aţi rămas în bătaia vântului, condamnat să rătăciţi de-a pururi pe autostrada visurilor spulberate fiindcă aţi fost prea zevzec ca să recunoaşteţi un lucru bun, pierzând astfel imensa oportunitate pe care aţi avut-o.

Vi se pare o imagine jalnică? Este. Deşi cei de la Hollywood şi rudele dumneavoastră îngrijorate ar vrea să credeţi că există un singur Ales pentru dumneavoastră şi că, dacă îl rataţi, v-aţi ratat şansa vieţii, ideea lor este una greşită şi nu merită discutată. „Şansele“ nu apar deloc întâmplător. Oportunităţile se ivesc în număr direct proporţional cu disponibilitatea dumneavoastră de a le recunoaşte şi a le exploata. Puteţi face orice din indiferent ce – şi atunci de ce să nu faceţi ceea ce vă doriţi?

Când sunteţi pregătit şi dispus să primiţi în viaţa dumneavoastră un partener excelent, acesta se va ivi fără a fi nevoie să depuneţi mari eforturi. Dacă apare cineva care se dovedeşte că nu corespunde exact profilului dorit şi dacă sunteţi cu adevărat pregătit, altcineva mai bun îşi va face apariţia. Statisticile sau norocul nu au niciun rol; magia se află în dumneavoastră înşivă.

## RITUALURI

Mulţi oameni se angajează în ritualuri complicate menite să-i ajute să-l atragă pe cel dorit în viaţa lor. Aprind lumânări, scriu sau rostesc diverse afirmaţii, se roagă, consultă astrologi şi mediumuri, alcătuiesc hărţi ale comorilor, apelează la agenţii matrimoniale, angajează peţitori, îşi cumpără lenjerie nouă, cer ajutorul practicanţilor de voodoo şi – ca să vezi – citesc cărţi precum cea de faţă.

Toate aceste trucuri pot da roade, şi, în multe cazuri, chiar dau. Dacă veţi înţelege cum anume funcţionează, veţi obţine rezultate mai bune, în timp mai scurt. Ritualurile şi alte tehnici similare funcţionează fiindcă ajută la formarea celor două ingrediente esenţiale pentru transpunerea în realitate a oricărui obiectiv: *convingerea* şi *intenţia.* Dacă le aveţi pe ambele, nu puteţi pierde. Chiar dacă aveţi una din belşug şi mai puţin din cealaltă, tot puteţi trece cu brio linia de sosire. Dacă însă amândouă sunt slabe, veţi continua să rătăciţi în pustie, adică prin iadul întâlnirilor repetate şi infructuoase. Atunci când rostiţi o afirmaţie sau alcătuiţi o hartă a comorilor, spre exemplu, stabiliţi o matrice mentală şi emoţională a relaţiei pe care o căutaţi. Vă cufundaţi în esenţa şi energia obiectivului urmărit, iar astfel vă sporeşte puterea de a-l

atrage. Când atingeţi un anumit nivel al convingerii şi al intenţiei, universul contribuie cu logistica. Dacă trebuie să faceţi ceva pentru a intra în legătură cu un partener, veţi şti ce anume şi totul va decurge uşor şi plăcut. Dacă nu, relaxaţi-vă şi fiţi dumneavoastră înşivă, iar partenerul dorit vă va găsi el. Am văzut acest principiu funcţionând de mii de ori, şi va funcţiona deopotrivă pentru dumneavoastră, dacă îl veţi folosi.

Acum, iată şi versiunea de manual: Nu e nevoie să apelaţi la niciunul dintre aceste ritualuri şi tehnici. Trebuie doar să fiţi deschis şi dispus şi să aveţi grijă ca rezistenţa să nu vă sufoce dorinţa. Dar – şi aici e problema – dacă nu aţi obţinut încă rezultatele visate, poate că e necesar să faceţi ceva proactiv (of, speram să izbutesc să termin cartea fără să folosesc acest cuvânt) pentru a vă ridica nivelul energetic la o frecvenţă mai productivă. Şi aici intră în scenă ritualurile, consultanţii şi cărţile precum cea de faţă. Toate vă ajută să vă aliniaţi mental şi emoţional nu cu trecutul, ci cu viziunea privind obiectivul vizat. Astfel vi se va deschide în faţă un câmp de posibilităţi. Când veţi reuşi, va trebui să recunoaşteţi însă că nu tehnicile în sine au asigurat rezultatul optim, ci dumneavoastră înşivă, cu ajutorul lor.

## DIAVOL SAU ÎNGER?

Când relaţia dumneavoastră cu partenerul Aproape Perfect se sfârşeşte, poate că veţi fi tentat să-l consideraţi un veritabil diavol fiindcă doar v-a ispitit, v-a fluturat reuşita pe la nas. Dar persoana în cauză este mai degrabă un înger. Termenul în sine înseamnă „mesager“. Persoana cu care aproape că aţi avut o relaţie perfectă v-a transmis un mesaj crucial: *Există oameni care pot să vă facă fericit. Nu renunţaţi! Perseveraţi până când obţineţi ceea ce doriţi.*

În loc să aruncaţi cu săgeţi în partenerul Aproape Perfect, desenaţi o aură în jurul capului său şi sărutaţi-l cu dragoste de rămas-bun. Fiţi mândru de dumneavoastră, fiindcă vă apropiaţi de genul de partener pe care vi-l doriţi. Bun, deci acest din urmă partener era încă dependent de mama lui sau de cumpărături; există însă alţii în lume fără obişnuinţe sau trăsături care riscă să-i descalifice, iar acum radarul dumneavoastră este îndreptat spre ei.

Dacă „aproape“ că s-a întâmplat înseamnă că şi dumneavoastră aţi fost aproape gata. Iar asta e bine. Acum continuaţi să vă pregătiţi până ce veţi fi gata cu adevărat. Experienţa cu reprezentarea vă poate trece peste barieră, dirijându-vă spre un partener exact aşa cum vă place şi care va rămâne lângă dumneavoastră.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu criticaţi relaţiile de tip „aproape perfect“, în schimb celebraţi-le ca pe reprezentări ale faptului că sunteţi aproape de ţelul urmărit.
- Când identificaţi o trăsătură nedorită la un potenţial partener, folosiţi-vă de ea şi ajustaţi-vă lista pentru ca, în relaţia următoare, să vă îndreptaţi spre opusul ei, dezirabil.
- „Şansele“ de a avea o relaţie cresc direct proporţional cu disponibilitatea şi dorinţa dumneavoastră de a le recunoaşte când apar.
- Puteţi apela la ritualuri pentru a accelera procesul de legătură cu partenerul dorit. Trebuie doar să recunoaşteţi că magia nu rezidă în ritualuri, ci în dumneavoastră înşivă.
- Consideraţi-l pe partenerul Aproape Perfect nu un diavol, ci un vestitor al lucrurilor bune care vă aşteaptă în viitor.

*Motivul 6*

# VĂ MULŢUMIŢI CU FĂRÂMIŢE ŞI RATAŢI FESTINUL

Odată ce aveţi o relaţie funcţională, există mai multe niveluri ale satisfacţiei prin care puteţi trece. Unele persoane se mulţumesc cu mai puţin decât şi-ar dori cu adevărat – şi decât ar putea obţine. Altele intră în tipare comportamentale care maximizează tensiunile şi minimizează bucuria. Dar nicio obişnuinţă nu este atât de adânc înrădăcinată încât să nu vă puteţi debarasa de ea, deschizându-vă o altă cale, funcţională deopotrivă pentru dumneavoastră şi pentru partener.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să stabilizaţi sau să puneţi capăt unei relaţii cu întreruperi şi reluări.
- Să construiţi o relaţie sexuală care să vă împlinească la toate nivelurile.
- Să depăşiţi un tipar de genul „ceartă şi apoi sex“.
- Să permiteţi ca un partener să facă alegeri sănătoase pentru relaţie atunci când celălalt nu se află într-o postură propice în acest sens.

*Iar reluări, iar întreruperi… Stop!*

La trei luni după ce s-a îndrăgostit de Tom, Andi s-a mutat la el. N-a mai durat mult până ce buba lor romantică s-a spart şi s-a transformat în conflict. Puternic afectat din punct de vedere emoţional, Tom a venit la mine pentru consiliere. Eu l-am încurajat să reziste şi să facă tot posibilul pentru a depăşi provocările apărute în faţa tânărului cuplu.

Cu timpul, relaţia a început să-l înnebunească tot mai rău. Ambii parteneri aveau personalităţi dependente care alimentau conflictul. În cele din urmă, Tom mi-a mărturisit: „Nu mai rezist. Am decis împreună cu Andi să ne despărţim.“ I-am spus că mi se pare o hotărâre înţeleaptă.

O lună mai târziu, Andi l-a invitat pe Tom la o întâlnire pentru o discuţie finală, înainte ca fiecare să-şi poată continua viaţa. A doua zi dimineaţă, Tom mi-a telefonat şi mi-a povestit: „Am petrecut o seară minunată împreună cu Andi. Atât de bine am comunicat, încât am sfârşit prin a face dragoste. Mi-am dat seama cât de mult mi-a lipsit, aşa că se mută din nou la mine.“ Am înţeles că Tom se hotărâse deja, astfel că i-am spus că mă bucur de întorsătura pe care au luat-o lucrurile şi i-am urat numai bine.

Puteţi bănui ce s-a întâmplat mai departe: cei doi s-au bucurat de o lună de fericire, după care problemele lor au ieşit iarăşi la iveală. O zi după aceea Tom era la mine în birou, plimbându-se de colo-colo, plângându-se că relaţia lor nu era una sănătoasă şi că trebuie să-i pună capăt. Am răspuns că, sincer, sunt de acord şi că aş vrea să-l văd într-o relaţie mai mulţumitoare.

După încă o lună, Tom şi Andi erau din nou împreună, apoi iar despărţiţi şi iar împreună… Acest tipar chinuitor s-a prelungit vreme de trei ani. Cu toate că atracţia dintre cei doi era

toxică la nivel fundamental, nimic din ceea ce i-am spus nu l-a convins pe Tom să rupă relaţia definitiv. Stelele din privirea lui erau mai puternice decât cicatricile din inimă. În consecinţă, am făcut tot posibilul pentru a-l susţine în deciziile lui, oricare ar fi fost acelea.

În cele din urmă, Tom a decis să se mute în celălalt capăt al ţării pentru a pune o distanţă cât mai mare între el şi respectiva relaţie distructivă. Fără a se dezminţi, Andi i-a telefonat după plecarea lui şi l-a invitat să revină. De data aceasta însă, răspunsul lui a fost un „nu“ hotărât.

Peste câteva luni, Tom a întâlnit o femeie împreună cu care şi-a construit o relaţie mult mai sănătoasă şi mai stabilă, care în decursul anilor a devenit tot mai solidă.

Relaţiile cu întreruperi şi reluări sunt exasperante. De obicei trenează vreme de ani şi niciunul dintre parteneri nu se simte împlinit. Aceste cupluri pendulează între despărţiri tumultuoase şi reuniri pasionale, neştiind niciodată cu certitudine dacă au doar trecut sau şi viitor. Între timp însă, ratează prezentul. Problemele nerezolvate se întrepătrund şi se complică, fiind mai greu de descâlcit decât câinii atunci când se împerechează sau se bat. Uneori nici măcar nu poţi spune care e deosebirea.

Ca prieten sau simplu observator, puteţi oferi sfaturi sincere şi înţelepte pentru a-l îndruma pe „împricinat“ într-o direcţie mai bună. Dar cu excepţia cazului în care unul dintre ei sau amândoi sunt dispuşi să asculte, sugestiile dumneavoastră vor cădea pe pământ sterp. De cele mai multe ori, ambii parteneri sunt încăpăţânaţi şi (cu toate că n-ar recunoaşte acest lucru) savurează dramatismul situaţiei. Aşa că, după ce aţi spus ce aţi avut de spus, faceţi un pas înapoi şi lăsaţi-i să se dumirească. În cele din urmă o vor face – pe calea cea dificilă, poate, dar dacă aşa trebuie să se întâmple, aşa se va întâmpla.

## FACTORUL TEAMĂ

Dacă dumneavoastră vă aflaţi într-o relaţie cu întreruperi şi reluări, poate că acceptaţi toată această frustrare fiindcă vă temeţi să nu pierdeţi ceva ce numai acest partener vă poate oferi. Poate e vorba despre sexul extraordinar sau siguranţa financiară, ori poate aveţi o imagine publică pe care doriţi s-o păstraţi neatinsă. În plus, nu realizaţi cât de departe aţi deviat de la fericirea pe care o căutaţi. Sau dacă realizaţi, nu conştientizaţi modul în care

dumneavoastră înşivă contribuiţi la această rătăcire. Poate credeţi că relaţiile trebuie să fie dificile şi că e nevoie de ani de muncă îndârjită pentru a ajunge la armonie. Sau poate sunteţi de părere că orice fel de atenţie este mai bună decât ignorarea totală. Ori sunteţi dependent de adrenalină şi aveţi nevoie de un anumit nivel de stimulare pentru a simţi că trăiţi. Sau vă temeţi de intimitate şi rămâneţi în conflict pentru a o evita. Ori puneţi semnul egal între intimitate şi conflict. Ori…

Dacă sunteţi prins într-un fel de montagne russe fără sfârşit, trebuie să recunoaşteţi câteva lucruri:

1. În ciuda ocazionalelor momente de fericire, relaţia nu este nici sănătoasă, nici funcţională.
2. Meritaţi altceva decât conflicte sau să vă petreceţi jumătate din viaţă hotărând dacă veţi fi sau nu împreună.
3. Contribuiţi la prelungirea situaţiei dramatice participând la ea.
4. Aveţi dreptul şi capacitatea de a face o alegere limpede, capabilă să transforme acest tipar.
5. O relaţie mai fericită vă aşteaptă, dacă sunteţi dispus s-o cereţi.

În cadrul consilierii, Tom a dezvăluit temerile care îl ţineau blocat în respectiva situaţie. El îmbătrânea şi nu se mai considera la fel de atrăgător ca înainte. Andi era mai tânără, mai sexi şi mai charismatică. Dacă o pierdea, credea el, n-avea să mai găsească pe cineva dezirabil care să-l iubească. Se simţea flatat să fie partenerul unei femei atât de plăcute şi era mândru să fie văzut cu ea. Andi avea, la rândul ei, anumite probleme: era impulsionată de un sentiment al inadecvării. Provenea dintr-o familie disfuncţională, cu un tată alcoolic, abuziv şi absent din punct de vedere emoţional. În Tom căuta senzaţia de stabilitate şi siguranţă care îi lipsise în copilărie şi în relaţiile anterioare. Dacă el o părăsea, oare ce avea să se întâmple cu ea?

Scenariul de mai sus sugerează că problema nu este partenerul şi nici relaţia în sine, ci teama şi lipsa de respect de sine. Drumul dumneavoastră către libertate este trasat cu ajutorul răspunsurilor pe care le veţi da la următoarele întrebări fundamentale:

- Ce teamă vă îndeamnă să continuaţi acest joc nefericit?
- Dacă nu v-ar fi teamă, ce anume aţi face altfel?
- Dacă aţi şti că meritaţi o relaţie mai sănătoasă, cum aţi proceda?
- Cum ar acţiona o persoană care s-ar iubi pe sine însăşi?

Dacă alegerile dumneavoastră în privinţa relaţiilor sunt motivate de frica de a pierde, trebuie să ştiţi că aţi pierdut deja. Relaţia dumneavoastră este

undeva departe de adevăratul rost al unei legături romantice – acela de a oferi bucurie, creativitate, conexiune şi celebrare. Când veţi acţiona pornind de la atuuri, nu de la autoprotecţie, vă veţi aminti cine aţi fost înainte de a permite inadecvării să preia frâiele. Atunci calea dumneavoastră va fi clară, iar rezultatele vor fi altele. Pentru ca relaţia să se schimbe, mai întâi va trebui ca schimbarea să survină în interiorul dumneavoastră. Dacă aşteptaţi ca partenerul să treacă la acţiune înseamnă că vă bazaţi pe noroc. Dacă *dumneavoastră* faceţi pasul decisiv, dovediţi inteligenţă.

## PREZENŢA DUMNEAVOASTRĂ PASIONATĂ

Unele relaţii cu întreruperi şi reluări nu sunt foarte tumultuoase, ci doar familiare, comode şi plictisitoare. Ambii parteneri intră într-o rutină lipsită de pasiune. Se întâlnesc

pentru o vreme, apoi renunţă, iar se întâlnesc, iar renunţă, şi tot aşa mai departe. Sau duc vieţi separate, încearcă un timp să vadă cum e împreună, după care se retrag iar, fiecare pe scena lui. Practica ar putea fi una sănătoasă, dacă fiecare partener s-ar simţi bine în viaţa sa separată şi de asemenea când e împreună cu celălalt, dar majoritatea scenariilor de acest tip sunt periculos de lipsite de forţă vitală. Ambii parteneri au multe gânduri şi sentimente pe care nu le împart cu celălalt şi nu acţionează asupra lor. Astfel, avem două persoane prezente într-un mod mai degrabă fantomatic, iar relaţia lor nu este nici pitorească, nici pasionată, ci ternă şi cenuşie – o tristă parodie a înflăcărării inerente iubirii.

> *Există un gol uriaş între noi, un gol care se tot umple cu toate lucrurile pe care nu ni le spunem unul altuia.*
>
> Din filmul *Domnul şi doamna Smith*

O relaţie marcată de certuri serioase, sincere, ar fi preferabilă uneia caracterizate de familiar, comoditate şi plictiseală. Conflictele mobilizează o forţă vitală care dintr-o relaţie plictisitoare lipseşte. Când flacăra spiritului este redusă la o vagă pâlpâire, pericolul este mult mai mare decât atunci când creşte la o vâlvătaie. Plictiseala este un semnal de alarmă la fel de serios precum nemulţumirile continue. Dacă sunteţi plictisit în relaţie, luaţi măsuri în acest sens înainte ca relaţia să cadă în uitare.

# E POSIBIL UN FINAL FERICIT?

În multe relaţii de tip întreruperi şi reluări, *orice* final ar fi fericit. Simplul fapt că ambii parteneri renunţă la joc constituie o mişcare sănătoasă. Totuşi, există mai multe moduri în care ar putea evolua o astfel de relaţie, în funcţie de ceea ce partenerii sunt pregătiţi să aleagă.

1. *Scenariul ideal.* Ambii parteneri decid că au trecut prin suficiente pendulări şi depun efortul interior necesar pentru armonizarea şi stabilizarea relaţiei. Poate că participă împreună la un seminar de specialitate sau la şedinţe de consiliere şi amândoi au o sinceră dorinţă de a face ca relaţia să funcţioneze, dorinţă urmată de acţiuni care oferă rezultate.
2. *Scenariul eficient.* Ambii parteneri decid că au trecut prin suficiente pendulări şi că relaţia nu le este utilă şi probabil nici nu le va fi. Se despart rămânând prieteni şi se îndreaptă spre alte relaţii, mai sănătoase.
3. *Scenariul comun.* Unul dintre parteneri decide că a trecut prin suficiente pendulări şi refuză să mai alimenteze situaţia. Persoana respectivă pleacă, iar celălalt partener, încă absorbit în dramatism, îl urmăreşte şi încearcă să-l menţină în dansul nefericit.
4. *Scenariul nedorit.* Unul sau ambii parteneri decid să renunţe, dar de asemenea unul sau ambii devin anxioşi şi timp îndelungat se întreabă dacă nu cumva ar trebui să se reunească, reducând astfel calitatea viitoarelor relaţii.

De multe ori, atunci când părăsesc o relaţie tumultuoasă, cu întreruperi şi reluări, oamenii ajung în situaţii mai stabile. Cea prin care au trecut le-a conferit deopotrivă dorinţa şi energia necesare schimbării. În acest caz, puteţi considera relaţia încheiată un punct pozitiv în imaginea de ansamblu a vieţii dumneavoastră romantice. Uneori este nevoie de timp şi de o experienţă considerabilă pentru a avea acces la o legătură de succes. Iar atunci când veţi avea una, va fi cu atât mai plăcută, ţinând seama de contrastul cu ceea ce a precedat-o. De aceea, puteţi privi experienţa prin care aţi trecut ca pe un adevărat prieten.

*Nu sunteţi un cerşetor la banchetul vieţii.*
*Sunteţi oaspetele de onoare.*
EMMANUEL (PAT RODEGAST)

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoaşteţi frustrarea sau exasperarea cauzată de o relaţie de tip întreruperi şi reluări.
- Întrebaţi-vă ce temeri guvernează apartenenţa dumneavoastră la relaţie, ce anume aţi face dacă nu v-ar fi teamă şi faceţi lucrurile respective.
- Exprimaţi-vă sincer faţă de partener şi aveţi încredere că astfel vă pavaţi calea către o relaţie mai bună.
- Refuzaţi să deveniţi plictisit şi animaţi-vă viaţa mobilizându-vă pasiunea.
- Folosiţi o relaţie nefuncţională ca pe un factor de motivare pentru schimbarea pe care o doriţi.

## *Când relaţia sexuală se concretizează*

Carla a fost educată într-o credinţă religioasă care impunea judecăţi stricte asupra vieţii sexuale. La maturitate, când a devenit activă sexual, avea intense sentimente de vinovăţie. Era o femeie pasională şi îşi iubea prietenul, dar de obicei se simţea vinovată după ce făceau sex. De fapt, cu cât îi plăcea mai mult, cu atât mai rău se simţea.

În şedinţa noastră de consiliere, mi-a vorbit despre viaţa intimă alături de prietenul ei.

– Uneori, după-amiază, ne dedăm la o aţipeală activă, mi-a explicat ea.

– O aţipeală activă? am întrebat, încercând să înţeleg.

Un zâmbet timid i-a apărut pe faţă.

– Ştii tu…

– Vrei să spui sex?

– Da, aşa e, a răspuns ea, roşind. Ştii tu…

Am fost uluit. Carla era o femeie atrăgătoare de treizeci şi patru de ani, cu o carieră profesională, inteligentă şi sufletistă. Dar când venea vorba despre sex, la nivel emoţional avea doar zece ani.

Ea este un exemplu extrem, reprezentativ pentru numeroşi oameni care au un fel de pată oarbă în privinţa sexului. Vor să îl practice şi le place, dar le vine greu să se deschidă complet în faţa unui partener sexual. Sau trec în celălalt capăt al spectrului şi folosesc sexul ca pe un înlocuitor al dragostei, nicidecum ca pe o punte spre ea. Ori comunică foarte greu pe acest subiect.

Eu le explic că temerile sau regretele de natură sexuală nu reprezintă probleme, ci oportunităţi de a deschide uşi neîncuiate spre încăperi ascunse în care zac bogăţii extraordinare. Acolo pot avea acces la uniunea sacră dintre spirit

şi pasiune.

Multe persoane nu au probleme în relaţii, până când apare pe tapet chestiunea sexului. Sau se cufundă în el înainte de a-şi cunoaşte cu adevărat partenerul, iar lucrurile iau întorsături bizare. Chiar dacă vi se pare că vă cunoaşteţi partenerul, lucrurile tot pot lua înfăţişări ciudate. Dar această bizarerie – la fel ca plăcerea şi farmecul – rezidă mai cu seamă la nivelul minţii, decât al organelor genitale; prin urmare, dacă vreţi o schimbare în viaţa sexuală, trebuie s-o operaţi nu acolo jos, între picioare, ci acolo sus, între urechi. Cineva spunea că sexul este acel lucru care îţi ia cel mai puţin timp şi te duce în cele mai de durată necazuri. Dar aşa trebuie să fie oare? Nu putem face aşa încât sexul să dureze mai mult şi să ne ofere plăceri de cea mai mare durată?

## SEXUL, UN „BILET“ SPRE O RELAŢIE DE COŞMAR

Viaţa sexuală pe care o duceţi este unică şi la fel de specială ca propria persoană şi nu poate fi dictată sau guvernată de altcineva din afară. Societatea, religia, părinţii şi semenii au tot felul de idei despre sex – unele aplicabile dumneavoastră înşivă, altele nu. Din moment ce dumneavoastră sunteţi cel care trebuie să trăiască cu propriiile decizii, trebuie să puteţi avea încredere în viaţa sexuală pe care singur o alegeţi. Cu cine faceţi sex, cât de des şi cum – toate acestea sunt chestiuni strict personale. Întrebarea pe care nu trebuie s-o ocoliţi în acest domeniu este următoarea: *Atitudinea mea faţă de sex îmi îmbunătăţeşte sau îmi înrăutăţeşte calitatea vieţii?* Dacă vă sporeşte bucuria de a trăi şi forţa vitală, continuaţi la fel. Dacă nu, schimbaţi ceva.

**PRINCIPALELE ZECE MODURI ÎN CARE VIAŢA SEXUALĂ POATE DUCE LA RELAŢII DE COŞMAR**

1. Folosiţi întâlnirile romantice ca pe o scuză să faceţi sex (în general, valabil pentru bărbaţi).
2. Folosiţi sexul ca pe o scuză pentru a avea întâlniri romantice (în general valabil pentru femei).
3. Apelaţi la sex ca la un substitut pentru intimitate sau pentru confruntarea cu probleme neplăcute în relaţie.
4. Folosiţi sexul ca pe un instrument de manipulare pentru a obţine ceea ce doriţi (de pildă să urcaţi pe scara ierarhică în industria divertismentului).
5. Refuzaţi sexul ca pe un instrument de manipulare pentru a obţine

ceea ce doriţi.

6. Lăsaţi sentimentele de vinovăţie să vă împiedice să savuraţi viaţa sexuală.
7. Amânaţi partida de sex atunci când de fapt aţi vrea s-o faceţi.
8. Faceţi sex atunci când aţi prefera să renunţaţi.
9. Faceţi sex fără să aveţi chef, sex promiscuu sau aveţi aventuri de o noapte pentru a evita frica de intimitate.
10. Rămâneţi însărcinată sau, dacă sunteţi bărbat, lăsaţi o femeie însărcinată înainte de a vă gândi la implicaţii sau înainte ca ambii parteneri să fi convenit în acest sens.

## SEXUL, UN „BILET“ SPRE EVADAREA DINTR-O RELAŢIE DE COŞMAR

Există numai trei motive serioase pentru a face sex. Nu săriţi în pat, dacă nu le aveţi.

1. Plăcerea.
2. Legătura cu partenerul, la nivel sentimental, sufletesc, spiritual sau intim.
3. Procreare.

Puteţi aranja aceste motive în ce ordine doriţi sau le puteţi combina, dar ele rămân chei esenţiale către o viaţă sexuală împlinită. Dacă, însă, constataţi că sunteţi prins într-una dintre cele zece capcane menţionate, iată instrumentele pentru a vă elibera:

1. *Autenticitatea.* Onestitatea faţă de dumneavoastră înşivă este mai importantă decât ideile oricui altcuiva despre ce ar trebui şi n-ar trebui să faceţi în aşternut. Multe dintre regulile pe care oamenii le născocesc în privinţa sexului sunt de-a dreptul aiurite. Ayatollahul Khomeini le-a spus adepţilor săi: „Bărbatul poate face sex cu animale precum oaia, cămila, vaca şi aşa mai departe. Numai că trebuie să ucidă animalul după orgasm. Şi nu trebuie să vândă carnea lui oamenilor din sat; dacă o vând însă celor din satul vecin, e bine.“ Oricât de ridicol ar părea sfatul de mai sus, unele dintre lucrurile pe care le-aţi aflat despre sex – şi pe care le-aţi respectat – sunt la fel de nebuneşti. A trăi în pace cu tine însuţi este normal; a trăi în conflict cu propria-ţi persoană este o nebunie.
2. *Comunicarea sinceră.* Cu cât sunteţi mai sincer cu partenerul

privind ceea ce simţiţi şi ceea ce doriţi, cu atât veţi avea o viaţă sexuală mai bună. Orice formă de înşelătorie, secretomanie sau manipulare se va repercuta asupra dumneavoastră. Dacă vreţi să stabiliţi o relaţie sexuală sau s-o îmbunătăţiţi pe cea existentă, vorbiţi despre ceea ce vă place şi ce nu vă place. Exprimarea sinceră vă va duce pe amândoi mai departe decât v-ar duce simpla citire a gândurilor.

3. *Conexiunea.* Sigur că săruturile, atingerile şi hârjonelile sunt foarte plăcute, dar cea mai plăcută este conexiunea. Amabilitatea, respectul şi aprecierea vă vor duce viaţa sexuală pe culmi mai înalte decât orice senzaţii fizice. Fiindcă în esenţă suntem fiinţe spirituale, calitatea oricărei experienţe este determinată de spiritul în care ne ducem viaţa. Iar sexul nu face excepţie. Spiritualizaţi-vă viaţa sexuală făcând dragoste cu persoana aflată în trupul respectiv. Îmbrăţişaţi-vă partenerul cu voluptate şi veţi savura orgasmul la multiple niveluri simultan.

## TIMPUL POTRIVIT

La cât timp după ce aţi cunoscut o persoană ar trebui să faceţi sex? Eu nu recomand să săriţi în pat imediat. Uneori o astfel de abordare funcţionează, dar deseori nu, din următoarele motive:

1. Nu ştiţi bine cu cine vă „încurcaţi“. Mai degrabă percepeţi propriile dumneavoastră iluzii cu privire la persoana respectivă, decât ceea ce este ea în realitate. Cu toţii ne pricepem să ţesem poveşti despre oameni, în funcţie de felul în care am dori noi să fie, şi foarte puţine dintre ele sunt adevărate. Un timp de calitate petrecut împreună cu eventualul partener înainte de a sări în aşternut vă conferă posibilitatea de a lua decizii înţelepte în această privinţă. Dacă respectivul este minunat, veţi constata asta; dacă e un ticălos, veţi afla de asemenea. Dacă însă partenerul nu vrea să aştepte şi vă presează, aveţi încă un motiv pentru a nu vă grăbi. O bună relaţie rezistă la testul sexului amânat.
2. Intimitatea sexuală aduce pe tapet unele chestiuni pentru a căror abordare este necesară existenţa unei relaţii. Multe femei pun semnul egal între sex şi dragoste, şi, dacă se culcă cu un bărbat, consideră că au o relaţie stabilă. Mulţi bărbaţi însă vor doar să se distreze şi nu se gândesc prea mult la viitor. În cazul în care unul

dintre dumneavoastră a fost abuzat sexual în copilărie sau în trecutul apropiat, atunci când sexualitatea este stimulată, sentimente profunde ies la iveală. Dacă există deja o bază afectivă şi devotament reciproc, aveţi şanse mai mari de a vă gestiona sentimentele şi aşteptările, comparativ cu situaţia în care abia dacă vă cunoaşteţi.

*Să nu faci sex, amice. Asta duce la sărutări şi nu peste mult timp va trebui să începi să şi vorbeşti cu tipa.*

STEVE MARTIN

Aşadar, discutaţi puţin cu sine înainte de a cere o cameră la motel. Ceva în interiorul dumneavoastră ştie. Puteţi primi undă verde, roşie sau galbenă. Urmăriţi indiciile şi aveţi grijă de propria persoană.

## VIBRAŢII POZITIVE

Sex de unul singur? Există momente în care mâna de ajutor pe care o căutaţi se află la capătul propriului dumneavoastră braţ. Deşi numeroase autorităţi şi religii interzic masturbarea, mulţi dintre cei care au dictat regulile respective erau foarte versaţi în domeniu. Preşedintele american Bill Clinton a concediat-o pe şefa serviciului de sănătate publică, Joycelyn Elders, când aceasta a declarat că masturbarea ar putea fi un gest natural. (Sunt sigur că decizia preşedintelui a fost una politică, nu personală.) Cunosc o femeie care s-a simţit vinovată din cauza masturbării până când a decis că este o modalitate minunată de a se iubi pe sine însăşi. Făcea o baie caldă, aşeza lumânări parfumate în jur, punea o muzică plăcută şi se mângâia aşa cum ar fi făcut-o un iubit. Uneori, cel mai bun partener vă sunteţi dumneavoastră înşivă.

Masturbarea nu mai este sănătoasă atunci când devine un substitut al unei relaţii sexuale sănătoase, cu o altă persoană. Dacă masturbarea este singura dumneavoastră cale de manifestare sexuală, fără legătură cu o altă fiinţă umană, poate că a venit timpul să analizaţi unele chestiuni care, odată înţelese, vă vor oferi o răsplată mult mai mare decât izolarea în care trăiţi. Întrebaţi-vă de ce anume vă temeţi în relaţia cu un partener şi nu vă deranjează în „relaţia“ cu dumneavoastră înşivă. Dacă puteţi depăşi teama respectivă şi să permiteţi cuiva să pătrundă în inima şi în patul dumneavoastră, plăcerea resimţită va fi dublă.

# ÎNTOARCEREA LA INOCENŢĂ

Există, fireşte, numeroase cărţi despre cele mai bune tehnici sexuale (le puteţi recunoaşte uşor pe rafturile librăriilor, după copertele cu colţuri îndoite), însă vă pot oferi şi eu un mic sumar al lucrurilor pe care e bine să le ştiţi.

*Ştiţi deja cum să fiţi un amant desăvârşit, să oferiţi*
*şi să primiţi bucurie şi plăceri intense în dragoste.*
*Aveţi încredere în instinctele dumneavoastră,*
*faceţi ceea ce vă vine în mod firesc*
*şi evitaţi ceea ce nu vi se pare plăcut.*

John Perkins, un american care a trăit mulţi ani în tribul primitiv Shuar dintr-o regiune izolată a pădurilor tropicale din Ecuador, a descoperit că membrii acestuia au o atitudine sănătoasă, jucăuşă şi din multe puncte de vedere iluminată în privinţa sexului. Lipsiţi de inhibiţii şi obsesii, ei şi-au rafinat practicile sexuale până la nivelul unei arte şi al unei ştiinţe totodată. Spre exemplu, indigenii Shuar fac dragoste numai sub cerul liber. Ei consideră că astfel le sporeşte sentimentul de unitate cu universul şi cu partenerul lor. De asemenea, practică un sofisticat sistem ca un fel de Kama Sutra, în care vârstnicii îi învaţă pe cei tineri secretele dragostei într-un mod plin de respect şi de delicateţe. Cu timpul, John a constatat că gazdele sale au vieţi sexuale mult mai fericite decât numeroşi occidentali.

Într-o zi, mai mulţi băştinaşi l-au întrebat:

– Cum învaţă oamenii de la tine de acasă despre dragoste?

– Păi, le-a răspuns el ezitant, doi copii de vreo cincisprezece ani îşi găsesc drumul spre bancheta din spate a unei maşini şi acolo se descurcă ei.

– Doamne, au exclamat bătrânii tribului, sideraţi. Ce primitiv!

Deci cu toate că societatea noastră a ajuns pe culmile progresului tehnologic, din punct de vedere sexual suntem încă la grădiniţă. Am putea beneficia deci de câteva lecţii oferite de culturile „primitive“, care se bucură încă de inocenţa pe care noi am pierdut-o când ne-am dezvoltat intelectul în detrimentul inimii. S-ar părea, prin urmare, că nu spaţiul este „ultima frontieră“, ci dormitorul propriu.

Desigur, aş putea scrie mult mai mult despre sex, dar dacă sunt aplicate înţelept, adevărurile simple prezentate aici pot soluţiona o gamă largă de probleme, dovedindu-se eficiente acolo unde strategii mai complicate au dat greş. Sexul este cea mai firească experienţă din lume, însă noi am încărcat-o cu judecăţi, temeri, convingeri şi interdicţii din cauza cărora ne

simţim singuri şi izolaţi, în loc să avem senzaţia de conexiune şi energie. Viaţa sexuală este sacră şi personală. Atunci când veţi găsi încrederea necesară pentru a o trăi aşa cum dumneavoastră alegeţi, veţi reveni la matcă.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Lăsaţi ca viaţa sexuală să fie o expresie a adevăratelor dumneavoastră alegeri şi dorinţe, independent de ceea ce v-au spus alţii că trebuie să faceţi.
- Autenticitatea, comunicarea şi focalizarea asupra legăturii sunt cele trei instrumente importante de care dispuneţi pentru a soluţiona problemele sexuale şi de a avea experienţe de gen care să vă împlinească.
- Aşteptaţi să vă cunoaşteţi partenerul înainte de a sări în pat cu el. Asiguraţi-vă că faceţi sex cu o persoană reală, nu cu ce vă imaginaţi dumneavoastră despre ea.
- Masturbarea poate fi o exprimare sexuală sănătoasă ori nu, în funcţie de gradul în care vă oferă o mai bună relaţie cu dumneavoastră înşivă sau vă distanţează de alţii.
- Priviţi-vă viaţa sexuală prin ochii inocenţei şi aveţi încredere în instincte.

*Merită să te cerţi pentru sexul de împăcare?*

Joey şi Ashleigh se simţeau foarte bine în pat. Plină de pasiune, viaţa lor sexuală depăşea tot ce trăiseră amândoi înainte cu ceilalţi parteneri şi uneori petreceau câte un întreg sfârşit de săptămână în pat.

După o vreme, Joey s-a mutat la Ashleigh şi cei doi s-au declarat un cuplu. Erau mândri să fie văzuţi împreună, iar prietenii au remarcat îmbujorarea din obrajii lor.

Curând însă, cei doi au început să se ciorovăiască, la început din motive mărunte, apoi pe chestiuni tot mai importante. Joey tindea să fie posesiv şi, cu cât devenea mai solicitant, cu atât Ashleigh se enerva mai tare. La rândul lui, Joey era iritat de amplele ei schimbări de dispoziţie. Cu timpul, pasiunea lor s-a transformat în ostilitate declarată, iar conflictul a devenit chestiunea la ordinea zilei.

Apoi s-a conturat un tipar: exact în momentul în care lucrurile se încingeau rău şi cei doi erau gata să-şi sară la gât unul altuia, unul dintre ei iniţia o partidă de sex – unicul teren pe care se simţeau mereu interconectaţi. Pentru câteva clipe, uitau de dispute şi se contopeau în plăcerea senzuală.

Armonia domnea timp de câteva zile, ambii simţindu-se relaxaţi şi iubitori. Apoi, cu precizie de ceas, problemele reapăreau, iar certurile reîncepeau, intensificându-se până ce, zile sau săptămâni mai târziu, conflictele se încheiau din nou în pat.

Unele animale, precum rinocerii, au bizare obiceiuri de împerechere. Masculul şi femela se luptă aproape de moarte şi, dacă supravieţuiesc, se împerechează. Nu prea departe în junglă, insecta-călugăriţă nu poate copula câtă vreme are capul ataşat de trup; femela iniţiază sexul decapitându-l pe mascul. Dacă aceste comportamente vă amintesc de nişte persoane cunoscute, citiţi mai departe.

Există veşti bune şi veşti nu tocmai bune în privinţa sindromului rinocerilor. Vestea cea bună este aceea că, dacă aveţi o relaţie sexuală intensă, e bine. Focul pasiunii arde viu şi vă energizează. Dumnezeu a creat sexul savuros cu un motiv anume, iar dacă dumneavoastră aveţi parte de el, sunteţi un norocos.

Vestea cea rea este că, dacă imitaţi rinocerii, înseamnă că v-aţi „programat“ pentru o viaţă de conflict în schimbul câtorva clipe de deliciu. Acest procedeu nu are nicio legătură cu dragostea şi nu trebuie confundat cu intimitatea. Dacă aveţi nevoie de lupte pentru a savura sexul, vă pierdeţi timpul, cu excepţia celui alocat activităţilor în pat.

Există numeroase motive psihologice pentru care partenerii se rănesc între ei vreme îndelungată, ca preludiu al unei partide de sex: furia latentă, resentimentele la adresa sexului opus, o nevoie sadomasochistă de a pedepsi sau a fi pedepsit; convingerea că plăcerile intense necesită suferinţe intense; imitarea unui tipar văzut la părinţi; dependenţa de dramatism, de sex sau de ambele; manipulările pentru a păstra controlul asupra partenerului; valul de adrenalină stârnit de riscul apropiat al pierderii partenerului şi apoi reatragerea lui etc. Nu vom aborda aici probleme de patologie, care trebuie lăsate în seama psihoterapeuţilor, ci ne vom axa pe modalităţile de a reveni la normal:

1. *Recunoaşteţi tiparul.* Multe cupluri urmează tiparul prezentat mai sus fără a-şi da seama că el se repetă aidoma unui disc defect. Respectivele persoane cred că aşa sunt, pur şi simplu, relaţiile. Fals! Dar, dacă asta este tot ce aţi văzut şi aţi trăit până acum, este posibil să nici nu recunoaşteţi existenţa altor opţiuni.

2. *Remarcaţi contrastul* dintre cât de bine vă simţiţi când sunteţi în legătură emoţională cu partenerul şi cât de neplăcut este când vă aflaţi pe poziţii divergente. Când sunteţi supărat, nivelul energetic scade, inima vi se închide şi vă simţiţi izolat, iritabil şi descentrat. Urât! Când sunteţi pe aceeaşi lungime de undă cu partenerul, sunteţi deschis, energic şi creativ. Vă priviţi partenerul cu generozitate şi căutaţi moduri de a vă exprima dragostea pentru el. Credeţi că există ceva mai bun decât atât?

3. *Stabiliţi un semnal convenit anterior pentru a întrerupe tiparul când acesta se manifestă.* Aşa cum am sugerat anterior pentru persoanele care hiper-analizează, conveniţi într-o clipă de linişte un gest pe care unul dintre dumneavoastră să-l faceţi atunci când vă daţi seama că aţi căzut iar în rutina certurilor. Dacă dumneavoastră sau partenerul schiţează gestul respectiv, fiecare se retrage pentru a

sta douăzeci de minute singur. Sau vă opriţi împreună, păstraţi tăcerea şi respiraţi adânc de cinci ori. Veţi constata cu uimire cât de uşor puteţi opri desfăşurarea unui tipar în acţiune cu un singur moment de conştientizare.

4. *Găsiţi modalităţi de a savura o legătură pasională chiar şi atunci când nu sunteţi împreună în pat.* Continuaţi cu partidele de sex excelente, dar nu vă bazaţi exclusiv pe ele pentru a vă simţi bine. Sexul este doar un domeniu dintre multe altele în care partenerii îşi pot oferi reciproc plăcere. Puteţi face dragoste cu ajutorul cuvintelor bine alese; cu atingeri delicate; în joacă; împărtăşind pasiuni comune precum muzica, dansul, artele, filmele; cu o cină romantică, citindu-vă unul altuia sau cu un zâmbet într-un moment potrivit. Există milioane de posibilităţi de creare a unei atmosfere de pasională atractivitate în lipsa orgasmului fizic. Străvechea artă a sexului tantric îi învaţă pe cei doi parteneri cum să menţină o relaţie orgasmică fără a depinde de climaxul sexual. Vă puteţi transforma întreaga viaţă într-o aventură a dragostei care nu vă va îndepărta de sexul fizic, ci dimpotrivă, îl va îmbunătăţi.

5. *Consultaţi un specialist, separat sau împreună.* Analizarea problemelor din cuplu în prezenţa unui profesionist poate transmuta energia care vă ţine în conflict, contribuind la apropierea reciprocă şi oferindu-vă instrumentele de a accede la un nou nivel. Într-un cadru sănătos, puteţi învăţa cum să vă apreciaţi partenerul nu doar ca pe un salvator sexual, ci ca pe un excelent colaborator în procesul de învăţare.

## STĂPÂNIŢI-VĂ PATIMA

Dacă sunteţi prizonierul sindromului certuri, certuri, certuri şi sex, înseamnă că aveţi multă energie căreia să-i faceţi faţă şi că vă aflaţi într-o situaţie mult mai bună decât cuplurile care se plictisesc de moarte. Folosiţi-vă energia pentru a vă petrece timpul împreună în moduri mai productive. Când a văzut prima dată Cascada Niagara, omul de ştiinţă şi misticul Nikola Tesla a perceput-o nu doar ca pe un torent năvalnic, ci şi ca pe o infinită sursă de energie ce ar putea fi utilizată mai eficient. Astfel, a dezvoltat reţelele de curent alternative, care alimentează astăzi întreaga lume.

În mod similar, şi dumneavoastră puteţi transfera energia pe care o

irosiţi certându-vă, reinvestind-o în încercarea de a vă simţi bine mai des. Ţineţi seama de următoarea constatare ştiinţifică: dacă aţi ţipa timp de opt ani, şapte luni şi şase zile, aţi produce suficientă energie sonoră pentru a încălzi o ceaşcă de cafea. În ceea ce mă priveşte, o ceaşcă de cafea nu merită atâta tevatură. Există alte modalităţi pentru a o obţine, fără să vă forţaţi un timp atât de îndelungat. Aţi putea dirija toată acea energie pentru a face diverse lucruri care să vă aducă plăcere, nu conflicte.

Aşa stau lucrurile şi cu sindromul rinocerului. Priviţi pasiunea pe care o găsiţi în dormitor nu ca pe o eliberare din război, ci ca un model al simţirilor pe care le puteţi avea împreună în afara dormitorului şi mult mai des. Atunci sexul de împăcare va deveni un sex de conştientizare şi veţi fi împlinit.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoaşteţi tiparul de certuri, certuri, certuri… şi sex.
- Evaluaţi contrastul evident dintre costuri şi răsplată.
- Luaţi în calcul posibilitatea de a vă bucura de sex fără a vă certa înainte.
- Conveniţi asupra unui semnal care să întrerupă tiparul în acţiune şi folosiţi-l.
- Găsiţi modalităţi de a redirija energia conflictuală spre fapte pătimaşe în afara dormitorului.

*Lasă-l să conducă pe cel care se teme mai puţin*

Eddie şi Thomas au sosit la hotelul din St Barts după o lungă şi aprigă ceartă. Aşteptau prima lor vacanţă împreună de luni bune şi ambii erau deopotrivă incitaţi şi neliniştiţi. Eddie nutrea speranţe mari privind noua lor relaţie şi voia ca totul să fie bine.

Când au ajuns la recepţie, funcţionarul i-a informat că hotelul nu avea nicio rezervare pe numele lor. În general iritabilă, Eddie s-a enervat şi i-a arătat notiţele sale privind rezervarea. Recepţionerul tot nu a găsit nimic, astfel că a urmat o discuţie aprinsă, care a degenerat, transformându-se într-o ceartă în gura mare.

Mai calm decât partenera lui, Thomas a privit totul un timp, după care i-a întrerupt:

– Scuzaţi-mă, indiferent ce s-a întâmplat cu rezervarea iniţială, aveţi acum o cameră disponibilă pentru noi?

Eddie şi recepţionerul s-au oprit brusc, amândoi părând oarecum frapaţi. Funcţionarul a căutat câteva clipe în computer şi a răspuns:

– Da, avem.

– Foarte bine, a replicat Thomas. O luăm.

Cinci minute mai târziu, tinerii erau în camera lor. Dacă nu ar fi fost intervenţia calmă a lui Thomas, ceilalţi doi poate că s-ar mai certa şi acum la recepţie.

Când un cuplu se confruntă cu o situaţie incertă sau problematică, probabil că un partener este mai calm, iar celălalt mai agitat. Într-un astfel de moment, cel calm se află în poziţia cea mai potrivită pentru a lua o decizie corectă. Orice enervare izvorăşte din teamă, aşa că vă puteţi baza pe maxima care îndeamnă „Lasă-l să peria conducerea pe cel care se teme mai puţin.“

Cu timpul, dumneavoastră şi partenerul veţi trece când unul, când celălalt în postura celui care se teme cel mai puţin. Uneori dumneavoastră veţi

gândi mai limpede, alteori partenerul va avea mintea mai clară. Îndată ce vă daţi seama care dintre dumneavoastră este mai calm în momentul respectiv, puteţi spune: „Eu sunt foarte iritat în privinţa asta, aşa că poate ar trebui să dai tu telefonul acela.“ Sau „Îmi pari cam supărat; ai vrea să vorbesc eu în locul tău?“ Dacă aveţi încredere în acest principiu şi acţionaţi pe baza lui, vă veţi scuti de multe necazuri şi veţi înregistra succese mai mari.

Referindu-se la relaţii, lucrarea *Curs în miracole* sugerează că sunteţi în siguranţă atât timp cât unul dintre dumneavoastră îşi păstrează raţiunea în orice moment. Dacă partenerul este iritat, iar dumneavoastră rămâneţi calm, sunteţi în siguranţă. Dacă dumneavoastră sunteţi anxios, iar partenerul are mintea limpede, sunteţi în siguranţă. Dar dacă amândoi vă pierdeţi cu firea concomitent, vă aflaţi într-o poziţie dificilă pentru a interacţiona atât reciproc, cât şi cu altcineva. Într-un astfel de moment, cea mai bună soluţie este aceea de a vă opri, a respira adânc şi a face tot posibilul pentru a reveni la starea de normalitate. Apoi, când cel puţin unul dintre dumneavoastră şi-a recăpătat calmul, reveniţi la problema în chestiune şi luaţi decizii înţelepte.

## SUFERINŢA PARTENERILOR DE MILĂ

Scopul unei relaţii este acela de a scoate la iveală şi a consolida calităţile fiecărui partener. Unele cupluri, însă, folosesc relaţia pentru a-şi consolida, dimpotrivă, limitările sau sentimentul de victimizare, devenind „parteneri de milă“ prin acceptarea reciprocă a defectelor. Astfel nu faceţi decât să afirmaţi sau să perpetuaţi problemele pe care le-aţi fi putut evita, dacă măcar unul dintre dumneavoastră ar fi rămas stăpân pe sine.

Tony şi Beth, spre exemplu, s-au întâlnit la un seminar pe probleme de sănătate. Ambii aveau afecţiuni cronice şi nu-i îndrăgeau câtuşi de puţin pe medici. Au descoperit că au multe subiecte de discuţie, îndeosebi despre suferinţele, durerile şi experienţele lor oribile în ceea ce priveşte cadrele medicale. De asemenea, erau ecologişti devotaţi, oripilaţi de atrocităţile comise împotriva naturii de oamenii lipsiţi de scrupule.

Cei doi au început să se întâlnească şi în cele din urmă s-au căsătorit. Conversaţiile lor se axau în majoritate asupra problemelor de sănătate, care niciodată nu păreau să se amelioreze, şi asupra ecologiei, care părea să se dezintegreze treptat. Tony şi Beth s-au alăturat unui număr mare de organizaţii de protest, care le împărtăşeau sentimentele de revoltă. Orice ar fi făcut, tinerii soţi păreau să fie limitaţi de persoane şi de circumstanţe exterioare, care nu făceau decât să le alimenteze furia şi dispreţul.

Deşi aveau intenţii bune şi voiau cu sinceritate să se simtă mai bine şi

să amelioreze calitatea mediului, Tony şi Beth nu şi-au dat seama că acea concentrare constantă asupra problemelor respective îi menţinea prizonieri ai dificultăţilor pe care încercau să le remedieze. Acele lucruri cărora le acordaţi atenţie sporesc, iar cele cu care vă declaraţi de acord devin realitatea dumneavoastră (percepută). Focalizarea continuă asupra deficienţelor nu face altceva decât să agraveze situaţia. Unirea împotriva unui inamic comun nu vă întăreşte, ci în final vă slăbeşte. Atitudinea este cea care stabileşte circumstanţele, astfel că, dacă doriţi să vă schimbaţi viaţa sau lumea, trebuie să începeţi prin a vă schimba atitudinea.

Cea mai potrivită modalitate de a vă ajuta partenerul este aceea de a *nu* vă arăta de acord cu limitele sale, adică de a-i susţine potenţialul. Dacă el crede că este neputincios în faţa unor forţe aflate dincolo de posibilitatea sa de control, iar dumneavoastră vă declaraţi de aceeaşi părere, îi faceţi un rău mai mare decât v-aţi putea imagina. Dacă el, prin convingerile sale, se duce spre iad, iar dumneavoastră îl însoţiţi acolo, vă veţi prăji amândoi. Rămâneţi însă la suprafaţă şi întindeţi-i partenerului o mână de ajutor, şi amândoi veţi fi liberi.

## FOLOSIŢI-VĂ DE INSULTE

O formă uzuală de parteneriat de milă este aceea în care partenerii se arată de acord în privinţa injuriilor sau jignirilor aduse de alte cupluri sau de alte persoane. Poate că sunteţi răniţi de prieteni comuni care spun lucruri neplăcute, care nu vă întorc serviciile, abuzează de încrederea dumneavoastră sau nu vă includ în activităţile lor. „Îţi vine să crezi că nu ne-au invitat la petrecerea lor?“ pufniţi dumneavoastră. „Ce urât din partea lor“, vă aprobă partenerul, „după câte am făcut noi pentru ei!“ Sigur, prietenii sau vecinii pot spune cuvinte necugetate şi pot face lucruri neplăcute – se mai întâmplă. Dar ceea ce spun sau fac ei, indiferent de motivaţia lor, este mai puţin important decât felul în care receptaţi dumneavoastră acele cuvinte sau gesturi. Puteţi folosi o insultă pentru a vă exercita libertatea şi integritatea orice ar face altcineva, sau puteţi permite altcuiva să vă guverneze emoţiile. Modul în care îi vorbiţi partenerului după o insultă percepută ca atare este esenţial. Puteţi să-l ajutaţi să clocotească, pradă sentimentelor distructive de jignire, sau să-l dirijaţi pur şi simplu să le ocolească. În aceasta constă puterea dumneavoastră de a crea o lume funcţională sau una care vă sfâşie la fiece mişcare.

Poate credeţi că obiectivul dumneavoastră în domeniul relaţiilor este acela de a găsi un partener care să adere la cauza dumneavoastră oricât de furios ar fi el sau că acesta este rolul pe care trebuie să-l jucaţi pe lângă

partener. Adevăratul scop al unei relaţii este acela de a vă ajuta reciproc să vă depăşiţi temerile. A turna benzină pe rugul tulburării resimţite înseamnă doar a înteţi flăcările. A-l conduce pe partener la un ochi de apă limpede în care să-şi poată ostoi setea spirituală şi a se regăsi înainte de a acţiona este darul suprem pe care i-l puteţi oferi. Respiraţi adânc înainte de a rosti un cuvânt dur şi vă veţi putea scuti de multe probleme ulterioare, consolidându-vă totodată caracterul pentru întreaga viaţă.

## UN GEST DE ÎNCREDERE POATE SCHIMBA O RELAŢIE ŞI UN PARTENER

Când un tânăr scriitor şi-a văzut manuscrisul respins pentru a douăsprezecea oară de o editură, l-a aruncat în coşul de gunoi. „Asta e! a exclamat el. Ori nu sunt eu potrivit pentru a fi scriitor, ori nimeni nu-mi apreciază scrierile. Renunţ!“ Descurajat şi dezamăgit, s-a trântit în pat şi s-a culcat.

Văzându-i reacţia, soţia lui n-a spus nimic, dar a luat în tăcere manuscrisul din coş şi l-a pus frumos pe birou. A doua zi dimineaţă, când tânărul s-a aşezat la masa de scris, ea şi-a lăsat mâinile pe umerii lui şi i-a spus: „Eu cred că eşti un mare scriitor şi că manuscrisul este bun. De ce nu încerci să-l mai trimiţi încă o dată?“

Autorul a acceptat şi şi-a trimis proiectul de carte la o altă editură. Titlul cărţii era „Puterea gândirii pozitive“, iar tânărul scriitor se numea Norman Vincent Peale. Lucrarea a devenit un clasic în domeniu, vânzându-se în jumătate de secol în milioane de exemplare. Dr. Peale a devenit un promotor al schimbărilor pozitive, îmbunătăţind milioane de vieţi. Ce dar i-a oferit doamna Peale soţului ei şi lumii întregi prin încrederea în posibilităţile lui, în loc să se arate de acord cu limitele pe care el şi le-a perceput! În acel moment, la conducere a trecut cel care se temea cel mai puţin, iar lumea a devenit un loc mai bun datorită acestui lucru.

Poate că dumneavoastră nu doriţi să deveniţi scriitor de renume mondial, dar vă aşteaptă un destin măreţ într-un domeniu sau altul. Faptul că sunteţi o mamă bună este un astfel de destin. Există o nişă şi pentru dumneavoastră în schema generală a succesului, iar relaţia în care vă aflaţi poate constitui un util instrument în acest sens. Atunci când la conducere se află cel care se teme mai puţin, vă accelerați drumul spre succes, iar călătoria va deveni cu atât mai plăcută.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Când dumneavoastră şi partenerul vă confruntaţi cu o situaţie, o alegere sau o persoană dificilă, lăsaţi-l să preia frâiele pe cel care se teme cel mai puţin.
- Nu formaţi o alianţă cu partenerul pe baza acordului asupra limitelor sau a victimizării. Aveţi grijă ca măcar unul dintre dumneavoastră să perceapă şi să aleagă o cale de ieşire mai bună.
- Folosiţi insultele şi jignirile nu pentru a vă reafirma opoziţia faţă de un inamic comun, ci pentru a vă afirma independenţa faţă de opiniile celorlalţi.
- Susţineţi-vă posibilităţile, nu problemele.
- Încercarea de a vă aminti de măreţie şi reuşită în faţa unei provocări poate schimba o viaţă, o relaţie şi chiar lumea întreagă.

*Motivul 7*

# VĂ STRĂDUIŢI PREA TARE

Puteţi să vă doriţi atât de mult o relaţie, încât eforturile pentru a o găsi împiedică realizarea acestui deziderat. Mai mulţi sunt cei care îşi sabotează viaţa romantică străduindu-se prea tare, decât cei care nu încearcă suficient. Vine un moment în care relaxarea, lejeritatea şi curgerea lină devin aliaţi mai puternici decât efortul continuu. Să ştii când să laşi lucrurile să se întâmple este la fel de important ca a şti când să le *faci* să se întâmple. Dacă şi dumneavoastră v-aţi străduit prea tare, e timpul să renunţaţi să vă mai zbateţi şi să aveţi încredere.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să evitaţi să vă presaţi partenerul şi cum să faceţi faţă presiunilor anxioase ale acestuia.
- Să nu mai solicitaţi dovezi de iubire şi cum să abordaţi un partener care le cere.
- Să renunţaţi la iluzia că există „cupluri perfecte“ şi să vă acceptaţi pe dumneavoastră, dar şi pe ceilalţi, aşa cum sunteţi şi cum sunt.
- Să faceţi faţă nevoii de a vă lăuda sau unui partener care se laudă.

## *Spune-mi astăzi*

Marty şi Harriet s-au întâlnit la o petrecere pentru persoanele singure şi au început să se vadă apoi în mod regulat. Ea era nerăbdătoare să se căsătorească sau cel puţin să aibă o relaţie stabilă şi îşi petrecea timpul împreună cu Marty în parte simţindu-se bine şi în parte evaluându-l pentru a afla dacă avea de gând să se implice serios în relaţie.

După câteva luni, cei doi au plecat împreună într-o vacanţă în Caraibe. Acolo, Harriet a declarat că trebuie să ştie, până în ultima zi a vacanţei, dacă se vor putea considera un cuplu în toată puterea cuvântului. Şi a început să-l preseze pe Marty să se hotărască.

– Spune-mi dacă vom avea o relaţie, a insistat ea, pe jumătate rugându-l, pe jumătate pretinzându-i un răspuns.

– Dar avem o relaţie, a replicat Marty. Şi e una reuşită.

– Ştiu. Dar eu vreau să ştiu şi dacă va fi pe termen lung.

– E posibil. Dar deocamdată încă încercăm să ne cunoaştem mai bine. Ne întâlnim de numai două luni, iar acum e prima dată când petrecem împreună mai mult de o zi sau un weekend. Hai să ne dăm o şansă.

– Dar nu vreau să-mi pierd timpul, dacă nu vom ajunge nicăieri, a ripostat Harriet şi a ieşit din cameră furioasă, lăsându-l pe Marty perplex şi frustrat.

Obişnuiam să frecventez un elegant restaurant italian în al cărui meniu, în josul listei de preparate, era înscris următorul îndemn: *Vă rugăm să aveţi răbdare. Mâncarea savuroasă are nevoie de timp pentru a fi pregătită.* Deşi niciodată nu mi-a plăcut să aştept bucatele, atunci când erau aduse la masă îmi plăceau de fiecare dată mai mult decât cele de fast-food.

*Încrederea va soluţiona orice problemă acum.*
*A Course in Miracles*

Aşa stau lucrurile şi în privinţa relaţiilor. Chiar dacă filmele hollywoodiene ar vrea să ne convingă de contrariul, rareori se întâmplă ca relaţiile reuşite să apară în viaţa noastră din senin şi să ne dăm seama instantaneu că ne-am întâlnit sufletul-pereche şi vom trăi împreună fericiţi până la adânci bătrâneţi. Cele mai reuşite relaţii sunt cele în care partenerii îşi clădesc legătura pornind de la bază, în loc să aştepte să câştige la loteria relaţiilor.

În caz că doriţi din inimă să vă întâlniţi sufletul-pereche, universul va face tot posibilul pentru a trimite în calea dumneavoastră un partener excelent. Dacă deveniţi neliniştit şi nerăbdător să obţineţi rezultate imediate, vă veţi afecta în mod negativ receptorul şi veţi bloca acel culoar prin care partenerul încearcă să ajungă la dumneavoastră. Odată atins acest punct, cea mai bună alegere este să vă relaxaţi şi să aveţi încredere.

*Adoptă ritmul naturii: secretul ei este răbdarea.*
EMERSON

Cu cât presaţi pe cineva mai mult pentru stabilirea unei relaţii, cu atât îl îndepărtaţi mai tare. Nimănui nu-i convine să fie forţat să facă ce nu-i place; şi chiar dacă doreşte un lucru, vrea să-l facă atunci când şi cum alege el. Încercarea de a smulge un angajament de la partener, chiar dacă în esenţă acesta este dornic şi dispus, nu va reuşi decât să vă întârzie orice progres.

## TIMPUL ŞI SINCRONIZAREA

Într-una dintre primele versiuni în limba greacă a Bibliei sunt folosiţi doi termeni pentru a reda ceea ce numim noi „timp“. Unul este *chronos* şi se referă la ore, minute şi secunde. Celălalt este *kairos*, care s-ar putea traduce prin „timpul potrivit“, „sincronizarea perfectă“ sau „când vrea Dumnezeu“, sugerând că există o perioadă şi un moment potrivit pentru orice.

Deşi noi, oamenii, avem propria noastră idee privind momentul în care ar trebui să se întâmple ceva, viaţa are şi ea ideile ei. Uneori, cele două momente se potrivesc, dar deseori nu. Natura creează atunci când este gata s-o facă, din motive proprii şi întemeiate. Dacă încercăm să culegem un fruct înainte de a fi copt, vom vedea că nu are gust şi, mai mult, riscă să fie toxic. Dacă aşteptăm prea mult pentru a-l culege, îl vom lua deja răscopt şi lipsit de elementele sale nutritive. Este nevoie de răbdare şi încredere pentru a urma cursul natural al lucrurilor, fără a încerca să forţăm întâmplările după dorinţele noastre. Firea dovedeşte o mare înţelepciune în modul în care le

sincronizează, iar noi vom avea doar de câştigat, dacă n-o grăbim.

Şi relaţiile romantice au un timp al lor. Uneori ştiţi de la bun început că sunteţi potriviţi unul pentru celălalt; alteori legătura are nevoie de timp pentru a se reliefa. Preocupaţi-vă mai puţin de ceea ce urmează să se întâmple şi mai mult de ceea ce se întâmplă în prezent. Dacă vă faceţi griji pentru viitor, nu mai puteţi percepe lucrurile limpede şi capacitatea dumneavoastră de a lua decizii înţelepte se reduce. Dacă însă trăiţi în momentul prezent, deschideţi poarta celor mai bune rezultate în viitor. Timpul petrecut împreună cu partenerul este plăcut, înălţător şi binefăcător, sau dimpotrivă, este caracterizat de certuri şi discuţii în contradictoriu? Preţuiţi compania partenerului pentru ceea ce este el acum, sau aşteptaţi să se întâmple ceva pentru ca lucrurile să se îmbunătăţească? Dacă nu sunt mulţumitoare acum, probabil că nu vor fi aşa nici mai târziu. Dacă vă simţiţi bine împreună acum, e foarte posibil să vă simţiţi şi mai bine ulterior. Aveţi încredere în intuiţia dumneavoastră, fiindcă nu vă minte.

**DACĂ PARTENERUL VĂ PRESEAZĂ**

- Daţi-i un răspuns onest, rezonabil şi înţelegător, afirmându-vă poziţia şi specificând cum vă simţiţi în privinţa vieţii împreună.
- Nu vă lăsaţi prins într-o ceartă pe această temă; situaţia va fi şi mai dificil de soluţionat.
- Ascultaţi-vă inima şi încercaţi să înţelegeţi ce părere aveţi despre relaţie. Dacă vreţi s-o continuaţi, spuneţi-o. Dacă nu vi se pare fezabil, spuneţi şi acest lucru. Adevărul rostit este cel mai mare dar pe care îl puteţi face partenerului, dar şi dumneavoastră înşivă.

## CÂND SĂ NU AŞTEPTAŢI

Şi acum să privim reversul monedei. În vreme ce puteţi sufoca o relaţie încercând să grăbiţi lucrurile înainte de a fi ele pregătite, pe de altă parte riscaţi s-o vedeţi ofilindu-se dacă aşteptaţi prea mult înainte de a face pasul. Dacă relaţia dumneavoastră datează de mult timp şi nu pare a se îndrepta nicăieri, puneţi cărţile pe masă şi cereţi-i partenerului să facă la fel. Când anume să deschideţi discuţia? Iată câteva indicii:

- Continuaţi să vă învârtiţi în cerc, având mereu aceeaşi conversaţie.
- Partenerul încă doreşte să se întâlnească (sau chiar o face) şi cu altcineva, deşi sunteţi împreună de multă vreme.
- Partenerul nu pare a se putea hotărî dacă vrea sau nu să fie cu

dumneavoastră.

- Mai mult vă certaţi decât vă iubiţi.
- Vă simţiţi mai degrabă singur şi frustrat decât împreună şi împlinit.

Chiar dacă dumneavoastră nu vreţi să zgâlţâiţi barca, atunci când aceasta ameninţă să se scufunde, o mică zgâlţâială i-ar putea fi de ajutor. Priviţi relaţia cu cât mai multă obiectivitate şi întrebaţi-vă unde vă situaţi. Este rodul crud încă, s-a copt sau e deja trecut? Puteţi sta liniştit, încrezându-vă în proces, sau sunteţi atât de frustrat şi de confuz, încât simţiţi nevoia să-i cereţi partenerului să examineze problema împreună cu dumneavoastră? Nu uitaţi, nu există o regulă aplicabilă în absolut toate situaţiile. Consultaţi-vă intuiţia şi veţi primi răspunsul căutat.

## LĂSAŢI ÎNCREDEREA SĂ DECIDĂ

Probabil că aţi remarcat deja un fir roşu care străbate toate lecţiile noastre:

> *Când lăsaţi frica să vă conducă, viaţa romantică are de suferit. Când la cârmă se află intuiţia, încrederea în sine şi în mersul lucrurilor, viaţa amoroasă înfloreşte.*

Dacă simţiţi că trebuie să ştiţi acum, în acest minut, dacă partenerul va rămâne sau nu cu dumneavoastră, înseamnă că frica vă conduce. Dacă vă puteţi relaxa, dacă puteţi avea încredere în viaţă şi puteţi aprecia ceea ce este firesc să se întâmple în prezent, veţi primi răspunsuri pe care forţarea plină de temeri nu vi le-ar putea oferi niciodată.

Imaginaţi-vă de asemenea că viaţa, Dumnezeu, universul sau înţelepciunea interioară proprie vor să ştiţi tot atât cât vreţi şi dumneavoastră. De fapt, viaţa vă trimite în fiece moment tot felul de semnale şi de indicii. Datoria dumneavoastră este să fiţi receptiv la respectivele mesaje, fiindcă ele vor veni, şi astfel le veţi recunoaşte.

Relaţia romantică este mai mult un dans decât o linie de finiş. Fiecare moment poartă în sine un dar. Găsiţi şi acceptaţi darul, iar el vă va conduce spre multe altele.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- În caz că vreţi neapărat să ştiţi dacă partenerul dumneavoastră este cel ales, relaxaţi-vă înainte de a lua orice decizie importantă. Lăsaţi încrederea, nu teama, să vă conducă.
- Dacă veţi rosti adevărul şi veţi comunica pe un fond de dragoste, veţi obţine rezultate mai rapide şi mai bune, decât dacă veţi folosi presiunile.
- Savuraţi momentul actual ca pe o trambulină spre viitoare momente fericite.
- Dacă cineva vă presează, cercetaţi-vă inima pentru a afla răspunsul sincer şi rostiţi-l cu bunăvoinţă.
- Încercaţi să vă daţi seama dacă relaţia dumneavoastră este încă necoaptă, numai bună de cules sau deja trecută.

*Dovedeşte că mă iubeşti*

Brenda era pasional îndrăgostită de Josh şi s-a mutat la el acasă. Pentru o vreme totul a fost bine, iar cei doi vorbeau serios despre căsătorie.

Apoi Brenda a devenit mai solicitantă. Aştepta de la Josh anumite purtări care să-i demonstreze că o iubeşte. Voia ca el s-o sărute înainte de a pleca la serviciu, să-i aducă flori la înapoiere, să conducă maşina când călătoreau împreună şi multe alte lucruri. Când Josh nu-şi amintea sau nu voia să bifeze toate punctele cerute, ea îl potopea cu critici şi lamentări care în cele din urmă au pus cuplul în pericol.

În cadrul consilierii, am avut următorul dialog cu Brenda:

ALAN: De ce sunt aceste gesturi importante pentru tine?
BRENDA: Fiindcă atunci când le face, eu ştiu că mă iubeşte.
ALAN: Deci vrei doar să te simţi iubită.
BRENDA: Exact.
ALAN: Dacă ai şti că eşti demnă de iubire, ai mai avea nevoie de acele dovezi din partea lui Josh?
BRENDA: Cred că nu. Dacă aş şti că sunt demnă de iubire, n-aş mai avea nevoie de dovezi de la nimeni.

Dacă puneţi mereu la cale teste ca să verificaţi dacă partenerul vă iubeşte, veţi avea amândoi de pierdut. Dumneavoastră veţi pierde fiindcă i-aţi cedat partenerului puterea de a vă valida valoarea personală. El va pierde fiindcă va fi nevoit să danseze pe sârmă pentru a vă satisface pretenţiile. Nu de dragostea partenerului aveţi nevoie, ci de a dumneavoastră.

Fiecare dintre noi avem dorinţe care, odată împlinite, ne ajută să ne simţim în continuare fericiţi şi să ştim că suntem atrăgători şi preţioşi. Poate că vă place ca el să observe când purtaţi o rochie nouă şi sexy sau să vă scoată la masă la restaurantul preferat. Sau poate vă simţiţi entuziasmat când ea se

bucură văzând maşina pe care v-aţi dorit-o sau când vă face un masaj pe spate după o zi grea la birou. Într-o relaţie reuşită, partenerii sunt sensibili la dorinţele celuilalt membru al cuplului şi fac eforturi pentru a-l susţine şi încuraja.

Atunci când testele se transformă în pretenţii, relaţia are de suferit. Oamenii care îşi cunosc valoarea nu au nevoie de confirmări constante în acest sens de la alţii. Dacă observaţi că simţiţi nevoia unor anumite gesturi care să vă dovedească dragostea partenerului, analizaţi-vă acel tiran interior în loc să-l proiectaţi asupra partenerului. Întrebaţi-vă „Ce simt că am nevoie din partea partenerului şi nu-mi pot oferi singur?“ Dacă identificaţi ceea ce vi se pare că vă lipseşte şi apoi vă dăruiţi acel lucru, vă veţi elibera atât pe dumneavoastră, cât şi partenerul şi veţi obţine rezultate pe care presiunile nu vi le-ar putea garanta.

Ce cred că-mi trebuie din partea partenerului:
…….
Cum îmi pot oferi singur acest lucru:
……

## FIECARE RĂSPUNDE PENTRU PROPRIA-I FERICIRE

Dacă partenerul vă priveşte ca pe răspunsul la rugăciunile sale sau ca sursa fericirii lui, iar dumneavoastră acceptaţi să jucaţi acest rol, trebuie să vă aşteptaţi amândoi la o călătorie plină de turbulenţe. Dacă de dumneavoastră depinde sentimentul de împlinire al partenerului, veţi fi deopotrivă responsabil pentru lipsa acestui sentiment. Deşi poate fi tentant să vă percepeţi ca fata din vis sau cavalerul în armură strălucitoare al celuilalt, în realitate fiecare răspunde pentru propria sa fericire. Ştiu că nu sună prea romantic, dar aşa stau lucrurile. Vă puteţi bucura de dragoste profundă, dar aceasta va fi şi mai puternică, dacă îi veţi identifica sursa în interiorul propriei fiinţe, nu ca venind de la partener. În măsura în care vă poate salva, celălalt vă poate şi distruge. Nimeni nu trebuie să deţină o asemenea putere şi de fapt nimeni n-o are cu adevărat decât dacă i-o conferiţi dumneavoastră. Răspunderea pentru propria fericire şi „izvorul“ ei sunt chiar înlăuntrul dumneavoastră şi aşa trebuie să rămână – astfel vă veţi afla amândoi la cârma binelui personal.

*E nevoie de o cădere de numai douăzeci de centimetri pentru ca o aură să se transforme în laţ.*

Sursă necunoscută

## CUM SĂ FACEŢI FAŢĂ UNUI PARTENER SOLICITANT

Dacă partenerul vă cere multe dovezi că îl iubiţi, găsiţi un echilibru între a-i da ce-şi doreşte şi a-l ajuta să-şi recunoască propria valoare, indiferent de ce îi oferiţi dumneavoastră. Spuneţi-i, spre exemplu:

> *(Numele), ştii că te iubesc foarte mult şi că îmi doresc să fii fericit. Vreau să fac tot ce pot pentru a te ajuta să te simţi bine şi să-ţi dau lucrurile pe care le doreşti. Dar sunt şi momente în care nu-ţi pot oferi ceea ce-mi ceri. Uneori s-ar putea să uit sau poate că în momentul respectiv nu voi avea disponibilitate să-ţi ofer. Asta nu înseamnă că ţin la tine mai puţin. Te rog să înţelegi când se va întâmpla asta şi te asigur că vor fi multe ocazii când voi putea face pentru tine lucruri care te mulţumesc.*

Un astfel de mesaj ar trebui să tempereze mâhnirea partenerului. La fel ca Brenda din exemplul de mai sus, partenerul vrea doar să ştie că este iubit. Dacă simte acest lucru din partea dumneavoastră, gesturile în sine îşi vor pierde din importanţă.

În cazul în care partenerului nu-i trece supărarea, poate că e timpul să vă retrageţi şi să-l lăsaţi să se dumirească singur. Eu nu vă recomand şedinţe lungi de procesare a problemei. Probabil că e momentul ca partenerul dumneavoastră să apeleze la consiliere pentru a găsi acel loc în propria-i fiinţă care este întreg în sine şi nu depinde de dumneavoastră pentru a fi fericit.

## DRAGOSTEA NU PUNE NICIODATĂ LA ÎNCERCARE

Numai oamenii nesiguri simt nevoia să pună dragostea la încercare. În loc să-i cereţi partenerului să-şi dovedească seriozitatea, demonstraţi-vă dumneavoastră înşivă propriul angajament, oferindu-i libertatea de a face cum crede de cuviinţă. Gândiţi-vă la ce îi puteţi oferi dumneavoastră partenerului, nu la ce puteţi obţine din partea lui. În cadrul relaţiilor, gesturile şi acţiunile

determinate de teamă se repercutează în cele din urmă asupra dumneavoastră, iar cele care decurg din spirit de generozitate oferă rezultate pozitive.

Dacă sunteţi vreodată tentat să cereţi un gest anume ca test sau simbol al iubirii celuilalt, întrebaţi-vă „Cum ar proceda în această privinţă o persoană încrezătoare şi sigură pe sine?“ Apoi încercaţi să găsiţi în dumneavoastră înşivă acea încredere. Dacă puteţi – şi sigur puteţi – veţi fi uimit de perspectiva diferită pe care o veţi dobândi şi de rezultatele pe care le veţi obţine.

Ajutaţi-l să vă devină partenerul ideal apreciind şi celebrând gesturile de dragoste pe care le face şi nu irosiţi timpul plângându-vă cu privire la ceea ce nu face. Dacă veţi privi puţin mai atent, s-ar putea să descoperiţi că partenerul ideal se află deja în interiorul celui actual.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Evitaţi să stabiliţi gesturi speciale ca dovezi că partenerul vă iubeşte sau ţine la dumneavoastră.
- Transmiteţi-i partenerului ceea ce este important pentru dumneavoastră, dar nu-i pretindeţi nimic.
- Identificaţi ce credeţi că vă trebuie din partea partenerului şi vedeţi cum puteţi să vă dăruiţi dumneavoastră înşivă acele lucruri.
- Dacă partenerul este solicitant, spuneţi-i că-l iubiţi şi faceţi tot posibilul pentru a-i da ceea ce vă cere. Nu lăsaţi însă ca pretenţiile sale să dicteze mersul relaţiei.
- Dacă vă simţiţi tentat să vă testaţi partenerul, întrebaţi-vă ce ar face în această situaţie o persoană sigură pe sine şi încercaţi să vă regăsiţi încrederea în propria persoană şi să acţionaţi din perspectiva ei.

*Problema cuplurilor perfecte*

Keith şi Amy aveau tot ce-şi doreau. Ambii erau atrăgători, charismatici, plini de succes şi, evident, foarte îndrăgostiţi unul de celălalt, fiind invidiaţi de toţi prietenii lor. Keith îşi manifesta cu regularitate dragostea pentru Amy în public, cei doi apărând chiar o dată la o emisiune televizată, alături de un psiholog care i-a prezentat drept un exemplu de relaţie sănătoasă.

Vă puteţi imagina şocul care i-a cuprins pe cunoscuţii lor când Keith a fost prins având o aventură cu o profesoară de dans. Amy era distrusă şi toţi prietenii lor clătinau din cap, uluiţi.

Cei doi au apelat la consiliere, în cursul acesteia ieşind la iveală probleme pe care ei nu le conştientizaseră niciodată. Keith a recunoscut că nu era la prima aventură extraconjugală. Amy şi-a dat seama că se implicase atât de mult în strădania de a păstra o imagine publică a ei înseşi şi a căsniciei deopotrivă, încât legătura afectivă cu soţul şi cu fiica lor slăbise considerabil.

Ultima dată când am luat legătura cu ei, făceau eforturi pentru a-şi reclădi mariajul şi relaţiile cu prietenii. De data aceasta erau mai hotărâţi să fie ei înşişi, nu cine credeau că ar trebui să fie şi cine ar fi vrut alţii să fie.

Fiecare dintre noi are alte cupluri ca modele de dragoste, devotament şi de relaţie solidă. Dar, în ciuda aparenţelor, unele relaţii care din exterior par cimentate sunt de fapt şubrede. Iar dacă se rup, toată lumea e şocată. „Carl şi Sally erau ultimii oameni despre care aş fi crezut vreodată că se vor despărţi! Nu-mi închipuiam că au probleme“, vă spuneţi. Iar apoi începeţi să vă simţiţi nesigur sau nelinişti cu privire la propria dumneavoastră relaţie: „Dacă ei au divorţat, ni s-ar putea întâmpla şi nouă.“ Un astfel de şoc este sănătos însă, dacă vă determină să vă examinaţi situaţia şi să faceţi ceea ce trebuie pentru a

vă menţine relaţia vie şi funcţională.

Cuplurile sigure pe relaţia lor nu simt nevoia să-şi demonstreze în mod public legătura; ele se bazează mai degrabă pe propriul exemplu decât pe cuvinte pentru a-i ghida pe ceilalţi. Partenerii nefericiţi care se străduiesc să vă convingă ce bine le este lor împreună încearcă mai degrabă să se convingă pe ei înşişi sau să-şi atenueze suferinţa proiectând o imagine contrară realităţii. Fericirea adevărată îşi este cel mai bun martor şi nu necesită nici cuvinte mari, nicio campanie de relaţii publice pentru a se afirma.

Câţiva psihologi au studiat persoanele care, în vreme ce-şi luau rămas-bun la aeroport, afişau manifestări de afecţiune îndelungi şi foarte explicite. Autorii experimentului au constatat existenţa unei legături directe între caracterul ostentativ al gesturilor şi insecuritatea celor doi parteneri în relaţie. Cu cât cei doi se simţeau mai puţini siguri („Poate nu ne vom mai revedea“ sau „Sper să nu mă înşele cât timp voi fi departe“), cu atât mai lung şi mai dulceag îşi luau la revedere unul de la altul. Cuplurile care nu aveau îndoieli în relaţia lor se limitau la o îmbrăţişare, un sărut şi un „Drum bun, dragul meu/draga mea“. Acestea din urmă erau conştiente de soliditatea legăturii lor şi nu simţeau nevoia s-o afişeze pe un panou ca s-o vadă toată lumea, inclusiv ei înşişi. Insecuritatea, pe de altă parte, cere exprimări elaborate şi o confirmare continuă.

Mie îmi stârnesc suspiciuni persoanele sau cuplurile care fac eforturi pentru a-şi demonstra cât mai elocvent dragostea în public. Am constatat că, de obicei, încearcă astfel să ascundă o problemă secretă. Lars, un asociat în afaceri, m-a invitat la o cafenea din zonă, la o seară a publicului, în cadrul căreia a citit la microfon o foarte explicită poezie de dragoste scrisă de el şi adresată logodnicei lui. Logodna s-a încheiat însă când tânăra a primit mai multe apeluri telefonice de la femeile cu care Lars se întâlnea în călătoriile lui de afaceri.

> *Cu cât e mai mare faţada, cu atât mai mare e şi spatele.*
>
> Aforism zen

Ceea ce vreau să subliniez aici nu este faptul că bărbaţii îşi înşală partenerele; există deopotrivă multe femei care zugrăvesc un exterior deloc susţinut de realitate. Ideea este că nu puteţi judeca un cuplu după aparenţe, iar invidia nu are niciodată rost. Cei mai apropiaţi parteneri nu fac un spectacol din iubirea lor, ci îşi trăiesc povestea de dragoste în tăcere, iar armonia dintre ei este vizibilă în lumina din ochii lor, nu în poeziile recitate în public. Niciodată nu putem şti ce se întâmplă în inima altuia; datoria noastră este aceea de a ne privi pe noi înşine în suflet şi a înţelege unde anume ne aflăm pe

calea trasată de valorile proprii.

## NU FACEŢI CAZ DE AMĂNUNTE

Atunci când căutaţi un partener sau o relaţie de calitate, acordaţi mai puţină atenţie felului în care se prezintă relaţia, concentrându-vă în primul rând pe ceea ce veţi simţi.

Se spune că un bărbat a intrat într-un restaurant împreună cu un struţ şi s-a aşezat la o masă. După ce a mâncat, chelneriţa i-a adus nota de plată, de 35,95 dolari. Omul a dus mâna la buzunar, a scos toate bancnotele şi monedele pe care le avea şi a strâns exact 35,95 plus 15% bacşiş.

O săptămână mai târziu, omul şi struţul au revenit, fiind serviţi de aceeaşi chelneriţă. De data aceasta nota de plată a fost de 47,11 dolari. Omul şi-a golit buzunarele şi, ca prin minune, a strâns exact 47,11 dolari, plus 15% bacşiş.

A mai trecut o săptămână şi bărbatul cu struţul a apărut iar, în tura aceleiaşi chelneriţe. Când a sosit nota de plată, din nou a găsit în buzunar exact suma trebuincioasă.

Chelneriţa devenise însă curioasă şi i-a spus:

– Am văzut cu uimire că în fiecare săptămână vii să mănânci aici împreună cu struţul şi de fiecare dată ai exact suma necesară pentru a achita consumaţia. Cum reuşeşti asta?

– E o poveste extraordinară, a explicat omul. Cu câţiva ani în urmă, în vreme ce făceam curăţenie în subsolul casei, am dat peste o sticlă veche. Când am deschis-o, din ea a ieşit un duh şi mi-a spus că-mi va împlini două dorinţe. Prima mea dorinţă a fost să am întotdeauna suficienţi bani ca să cumpăr tot ce doresc. Acum, oriunde aş fi, pur şi simplu duc mâna la buzunar şi găsesc înăuntru exact suma de bani care-mi trebuie. Tu m-ai văzut cumpărându-mi mâncare în felul ăsta, dar am mai cumpărat deja o casă, o maşină şi călătorii. Oricât costă ceea ce vreau, găsesc exact suma necesară în buzunar sau în carnetul de cecuri.

– Dar e extraordinar! s-a entuziasmat chelneriţa. Şi care a fost a doua dorinţă?

– Să mă însor cu o puicuţă cu picioare lungi.

Povestea este sugestivă, fiindcă ilustrează deosebirea dintre dorinţa de a avea *un lucru anume* şi cea de a avea *un anumit tip de experienţă*. Când bărbatul din anecdotă şi-a dorit o puicuţă cu picioare lungi, exact asta a primit. Rezultatul n-a fost ceea ce a visat cu adevărat, dar universul i-a dat exact ce a cerut. Atunci când şi-a dorit experienţa prosperităţii continue, a obţinut-o de

asemenea. Prin urmare, a fost mai inspirat când a cerut o experienţă, nu un lucru concret. Întotdeauna primiţi ceea ce cereţi, aşa că gândiţi-vă de două ori înainte de a cere ceva.

În loc să forţaţi o persoană anume să vă devină partener, cereţi un anumit tip de individ sau o calitate anume a relaţiei. Îl puteţi primi pe tipul arătos şi bogat pe care vi-l doriţi, dar dacă e un egoist mincinos şi alcoolic, tot dumneavoastră aveţi de pierdut. Puteţi deopotrivă să visaţi la o persoană înţelegătoare care vă stimulează pasiunea şi vă îmbunătăţeşte calitatea vieţii, şi asta veţi primi. (Cine ştie, poate veţi sfârşi alături de cineva arătos şi totodată bogat.) Un lucru este sigur: când vă stabiliţi intenţia vizând modul în care vreţi să vă simţiţi, nu cu privire la aparenţe, puteţi obţine rezultate mult mai satisfăcătoare decât dacă cereţi un ambalaj frumos, cu un conţinut îndoielnic.

## CUPLURI PERFECTE

Cuplurile perfecte sunt perfect omeneşti. Cei doi parteneri se trezesc în fiecare dimineaţă, uneori îşi pică sos pe cămaşă, trec prin momente de nevroză şi se ceartă. Cuplurile armonioase şi fericite tot timpul există doar în comediile siropoase ale anilor 1950 şi în filmele studiourilor Disney (vezi şi filmul *Pleasantville*).

Scutiţi-vă de frământări şi de timp irosit schimbându-vă punctul de vedere cu privire la cuplurile perfecte. Partenerii perfecţi nu sunt imobili aidoma figurinelor de zahăr de pe torturile de nuntă, ci sunt oameni în carne şi oase, cu bucurii şi tristeţi, cu zile bune şi zile proaste, cu pasiuni şi reţineri, în procesul de a se descoperi reciproc şi fiecare pe sine însuşi. Nu au atins cine ştie ce ţel strălucitor, ci sunt într-o continuă evoluţie. Uneori îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru că sunt împreună, alteori se întreabă ce caută unul alături de celălalt. Seamănă cu dumneavoastră înşivă mult mai mult decât v-aţi închipui.

Deşi iniţial dureroase, deziluziile cu privire la relaţiile romantice sunt în cele din urmă eliberatoare. Unicul lucru mai distructiv decât deziluzia este persistenţa în a trăi într-o iluzie. Aţi auzit, probabil, că adevărul doare, însă în realitate singurul lucru dureros este fantazarea. Atunci când recunoaşteţi darurile pe care vi le poate oferi relaţia cu o persoană reală, iluziile nu mai au aceeaşi putere.

Dacă relaţia perfectă a vecinilor eşuează, nu disperaţi. Procesul prin care trec este perfect pentru ei, aşa cum este pentru dumneavoastră cel prin care treceţi acum. Alungaţi orice temeri conştientizând caracterul perfect al imaginii de ansamblu şi ignoraţi articolaşele din rubricile de societate ale

revistelor. Mai există un cuplu, nu departe de dumneavoastră, ai cărui membri sunt încă împreună şi se simt mai bine ca niciodată astfel. Ei nu au nimic de afişat în public şi nimic de ascuns.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu invidiaţi cuplurile perfecte şi nu le aşezaţi pe un piedestal; respectaţi-le pentru calităţile lor şi acceptaţi-le deficienţele pe care, poate, nu le remarcaţi.
- Nu încercaţi să vă prezentaţi relaţia ca fiind perfectă, fiindcă perfecţiunea rezidă în evoluţia şi dezvoltarea continuă.
- Nu vă axaţi asupra detaliilor fizice ale partenerului ideal. Identificaţi în schimb calităţile şi atributele acelei experienţe pe care o doriţi.
- Apreciaţi deziluziile ca pe un drum spre adevărurile ascunse.

## *O legendă pentru sine*

Fred petrecea mult timp lăudându-se cu aventurile şi cuceririle lui sexuale. Când era împreună cu amicii, nu-i scutea de niciun detaliu referitor la partenera din seara precedentă. Un singur lucru nu înţelegea el, în eforturile sale de a demonstra cât de bărbat era: că prietenii nu erau impresionaţi de lăudăroşeniile lui. Ascultau politicos, dar făceau haz de el pe la spate.

Aceeaşi făloşenie îi afecta şi viaţa romantică, fiindcă Fred izbutea să aibă un impact asupra femeilor, însă nu cel pe care şi l-ar fi dorit. Majoritatea doamnelor erau deranjate de nevoia lui de a vorbi în stânga şi-n dreapta despre propriile-i reuşite amoroase. În consecinţă, toate relaţiile lui erau scurte şi lipsite de profunzime; cu cât poveştile pe care le spunea erau mai lungi, cu atât relaţiile sale se scurtau.

Când a întâlnit-o pe Christine, ea a fost prima persoană într-adevăr sinceră cu el.

– Îmi placi, Fred, şi cred că ai o serie de calităţi excelente, i-a spus ea. Dar chiar nu vreau să aud despre toate femeile cu care te-ai culcat. Poate că încerci să mă impresionezi, dar în realitate mă dezgusti. Crezi că am putea fi împreună fără să le aduci mereu în conversaţia noastră şi pe fostele tale prietene? Asta ar fi mult mai impresionant pentru mine.

Lăudăroşii sunt nesiguri. Nu cred în ei înşişi, nu cred că sunt atrăgători şi nici în performanţele lor sexuale, aşa că încearcă să compenseze mărind volumul laudelor în public. Deşi se străduiesc să-şi impresioneze prietenii şi partenerii, în realitate pe ei înşişi vor să se impresioneze. În termeni psihologici, se angajează în *formarea reacţiei* – încercarea de a estompa o deficienţă percepută prin prezentarea exagerată a opusului acesteia.

*Cel care ştie nu spune. Cel care spune nu ştie.*
LAO TSE

Oamenii încrezători în ei înşişi şi în capacităţile lor nu simt nevoia să le afişeze pretutindeni. Dimpotrivă, păstrează tăcerea sau îşi minimalizează reuşitele. Persoanele cu o viaţă sexuală împlinită nu o povestesc tuturor. Prin urmare, spre cei tăcuţi trebuie să vă îndreptaţi atenţia.

## CÂT DE MARE ESTE NEVOIA DUMNEAVOASTRĂ DE A VĂ FĂLI?

Dacă obişnuiţi să vă lăudaţi cu reuşitele dumneavoastră romantice, întrebaţi-vă de ce o faceţi şi care sunt rezultatele pozitive pe care vi se pare că vi le aduce acest comportament. Vă daţi seama că sunteţi suficient de valoros aşa cum sunteţi, fără a povesti mereu cu cine v-aţi culcat, ce VIP-uri cunoaşteţi şi cât de mare este Hummer-ul dumneavoastră? Dacă aveţi nevoie de astfel de laude pentru a vă demonstra valoarea, înseamnă că într-adevăr sunteţi în găleată.

*Cu cât el vorbea mai tare despre onoarea lui,*
*cu atât ne număram noi mai repede argintăria.*
EMERSON

Personalitatea dumneavoastră este mult mai amplă. Sunteţi merituos prin ceea ce sunteţi, nu prin ceea ce faceţi; sunteţi atrăgător pentru ceea ce aveţi în interior, nu pentru reuşitele înregistrate. Când vă apreciaţi mai degrabă pentru caracterul dumneavoastră decât pentru cuceririle făcute, ceilalţi vă vor respecta mai mult, iar toate relaţiile dumneavoastră vor fi fundamentate pe adevăr, nu pe aparenţele zugrăvite. Veţi avea prieteni reali, care vă vor mulţumi în faţă, în loc să vă ia în derâdere pe la spate. Şi veţi atrage parteneri de calitate, fiindcă ei vor găsi drumul spre inima dumneavoastră, nu pentru că vor fi cumpărat un bilet la spectacolul pe care l-aţi pus în scenă pentru ei.

## CUM SĂ FACEŢI FAŢĂ UNUI LĂUDĂROS

Întâlnirile romantice cu un lăudăros pot fi frustrante, plictisitoare şi de scurtă durată. Dacă simţiţi însă că partenerul are un anumit potenţial dincolo de făloşenia demonstrată şi doriţi să continuaţi relaţia cu el, încercaţi următoarele trucuri:

1. Îndreptaţi-vă atenţia (şi prezenţa fizică) în altă parte atunci când el începe să se laude. Nu-i puneţi întrebări, nu faceţi comentarii şi nu-l susţineţi în vorbăria lui. Schimbaţi subiectul sau retrageţi-vă.
2. Explicaţi-i, aidoma Christinei din exemplul de mai sus, că îl îndrăgiţi pentru ce este şi că aţi vrea să stabiliţi o relaţie bazată pe ce se întâmplă între voi doi, nu pe ceea ce a făcut el înainte. Susţineţi-i autenticitatea, nu faţada.
3. Fiţi chiar mai direct: „Nu vreau să mai aud nimic despre fostele tale prietene. Dacă ţii să mai ieşim împreună, va trebui să le laşi pe ele în urmă.“

Unii lăudăroşi vor înţelege ideea, alţii nu. Dacă partenerul vă fixează cu o privire ternă, ripostează sau se umflă în pene şi mai mult, e timpul să vă vedeţi de drum. Amintiţi-vă că fiecare caz este unic şi că nicio carte şi niciun sistem de convingeri nu vă poate spune cum să procedaţi de fiecare dată şi în fiecare circumstanţă. Unii parteneri se vor simţi motivaţi să fie mai autentici, iar alţii se vor lăuda şi mai mult sau se vor retrage. Mai important încă, dumneavoastră trebuie să decideţi ceea ce sunteţi dispus să acceptaţi şi ce nu. Confruntarea cu un lăudăros se poate constitui într-un util exerciţiu care vă va ajuta să recunoaşteţi ce anume preţuiţi într-o relaţie şi să revendicaţi acele lucruri. Iar odată ce dumneavoastră vă veţi fi clarificat ideile în acest sens, drumul care vă aşteaptă va fi şi el mai clar trasat.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebaţi-vă dacă vă lăudaţi pentru a impresiona – poveşti despre cuceririle sexuale, onorurile primite, celebrităţi cunoscute, bunuri scumpe şi tot ce poate fi perceput ca fiind ostentativ.
- Încercaţi să înţelegeţi ce lipsuri sau defecte credeţi că aveţi şi pe care încercaţi să le ascundeţi lăudându-vă. Străduiţi-vă să identificaţi acele calităţi autentice, admirabile, care vă conferă valoare fără a le afişa în public.
- Dacă sunteţi implicat într-o relaţie cu un lăudăros, nu acordaţi atenţie poveştilor lui şi exprimaţi-vă în mod limpede dorinţa de a fi alături de o persoană reală, nu de un rezervor de poveşti gogonate.
- Răsplătiţi-vă partenerul pentru autenticitate şi pentru modestie, atunci când acesta le manifestă.

*Motivul 8*

# ANGAJAMENTELE VĂ ÎNGROZESC

Angajamentele pot fi înspăimântătoare. Cele necugetate vă pot afecta viaţa în mod negativ, pe când cele bine alese v-o pot îmbogăţi extraordinar. De asemenea, relaţia cu un partener care se teme să se implice poate fi dificilă. Dar când e necesar un angajament şi când este în regulă să vă lăsaţi dus de val? Acceptarea implicării şi a angajamentelor cu dumneavoastră înşivă şi cu partenerul vă poate salva de dureroase discuţii în contradictoriu şi vă poate ajuta pe amândoi să obţineţi ce doriţi.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să recunoaşteţi modul în care evitaţi inconştient angajamentele.
- Să vă împăcaţi cu dumneavoastră înşivă, fie că alegeţi să vă implicaţi ferm, fie că nu.
- Să faceţi faţă unui partener care se opune implicării.
- Să ştiţi când să riscaţi şi când să urmaţi drumul sigur.
- Să găsiţi curajul şi încrederea de a face pasul atunci când sunteţi pregătit.

## *Nu poţi lovi o ţintă în mişcare*

> Sheila era stewardesă şi avea câte o relaţie în fiecare oraş în care ateriza. Atrăgătoare, modernă, isteaţă şi amatoare de distracţii, avea mulţi parteneri, însă niciodată nu se întâlnea cu unul mai mult de câteva ori.
>
> În cadrul consilierii, a recunoscut că îşi doreşte cu adevărat o relaţie stabilă, dar că se teme de intimitate şi de implicare. La o vârstă tânără fusese măritată timp de câţiva ani şi experienţa se dovedise un dezastru, aşa că în niciun caz nu mai voia să repete un asemenea episod dureros.
>
> Când am întrebat-o cum evitase să se îndrăgostească sau să dezvolte relaţii de durată cu unul dintre partenerii ei, mi-a răspuns, sugestiv: „E simplu: nu poţi lovi o ţintă în mişcare.“

Nu trebuie să fiţi o stewardesă care zboară în lumea întreagă pentru a deveni o ţintă dificil de lovit; e suficient să vă mişcaţi atât de repede, încât nimeni să nu vă poată prinde.

Oamenii prea ocupaţi pentru a avea o relaţie sunt prea ocupaţi din proprie alegere. Dacă o relaţie ar fi importantă pentru ei, ar încetini ritmul atât cât să poată deveni disponibili. Dar, fiindcă pun semnul egal între intimitate şi slăbiciune, îşi păzesc bine inima şi stau departe de atingerea dragostei. Dacă persoanele foarte ocupate şi-ar lua răgazul de a se opri o clipă şi a înfrunta monstrul care le suflă în ceafă, ar constata că nu e decât un balaur de hârtie. Şi atunci şi-ar recunoaşte adevărata năzuinţă către o legătură, ar lăsa garda jos şi ar întâmpina dragostea cu braţele deschise.

Sprinterii sociali vă vor spune că sunt prea ocupaţi pentru a-şi analiza sentimentele – dar însuşi *scopul* ocupaţiei continue este acela de a evita confruntarea cu ele. Una dintre clientele mele, Corinne, a crescut într-o familie intens preocupată de sentimentul de vinovăţie, absolvind cu brio cursurile unei veritabile universităţi a culpabilizării continue. Acum, Corinne se simte atât de vinovată în toate privinţele, încât se teme groaznic să rămână singură cu sine însăşi; în tăcere ar fi nevoită să se confrunte cu copleşitoarele

ei judecăţi de sine. Aşa se face că îşi generează o serie întreagă de activităţi, proiecte, urgenţe şi situaţii dramatice care s-o menţină în permanentă mişcare. Dacă ar încetini ritmul suficient pentru a se privi pe sine însăşi, nu ar vedea femeia urâtă şi rea de care se teme, ci un minunat spirit radios. Şi-ar recunoaşte inocenţa şi ar renunţa la alergătura ei inutilă. Oamenii care se simt împliniţi nu preferă activităţile care îi distrag în detrimentul companiei proprii sau a celor dragi. Relaţiile pe care le au le sunt suficiente fiindcă *ei* îşi sunt suficienţi.

Dacă fugiţi de dragoste, gândiţi-vă la ce renunţaţi şi ce primiţi în schimb: cedaţi legătura în schimbul separării; relaxarea în schimbul precipitării; intimitatea în schimbul izolării; autoacceptarea în schimbul vinovăţiei; liniştea în schimbul tulburării. Deşi o parte a dumneavoastră percepe existenţa siguranţei în grabă şi în potopul de activităţi, nu acolo este ea de găsit. Unicul sanctuar este acela al propriei inimi. Găsiţi-vă adăpost acolo, şi nu veţi mai fi tentat să vă umpleţi zilele până la refuz.

Întâlnirile romantice cu persoane diverse şi în locuri diferite pot fi plăcute şi incitante. Savuraţi experienţa şi învăţaţi din ea. Fiecare întâlnire şi fiecare relaţie are un scop. La un moment dat însă, întrebaţi-vă dacă vă doriţi o legătură mai profundă. Evitaţi să sfârşiţi precum acela care a săpat o sumedenie de puţuri puţin adânci, dar a murit de sete, fiindcă la niciunul nu a săpat suficient de mult. Dacă săpaţi suficient de adânc în locul potrivit, veţi da de un izvor care vă va ostoi setea o viaţă întreagă.

## EU SUNT DISPONIBIL NUMAI DACĂ TU NU EŞTI

Prietenul meu, Cliff, mi-a relatat variaţiunea sa personală pe tema „prinde-mă dacă poţi – dar nu poţi“. Deşi se întâlnea cu multe femei, nici una dintre relaţiile lui nu dura mai mult de câteva luni. Cliff obişnuia să le spună prietenilor: „Femeile pe care le vreau nu mă vor ele, iar pe cele care mă vor nu le vreau eu.“

Într-o zi, el şi-a dat seama că, fără să conştientizeze, juca în conformitate cu un scenariu care îi domina relaţiile romantice şi îl împiedica să fie alături de o femeie care să-i placă într-adevăr: *o parteneră este acceptabilă pentru mine atât timp cât unul dintre noi nu este disponibil.*

Dacă atrageţi iar şi iar persoane indisponibile, înseamnă că *dumneavoastră* nu sunteţi disponibil. Contraziceţi-mă, negaţi afirmaţia mea, găsiţi scuze, puneţi-vă singurătatea pe seama partenerilor jalnici sau a destinului nedrept, dar adevărul acesta este. Oamenii disponibili atrag oameni disponibili. Cei indisponibili fie atrag parteneri de asemenea indisponibili, fie

se fac ei singuri indisponibili. Aveţi de spus un cuvânt mult mai puternic decât v-aţi închipui, în privinţa partenerilor care apar în viaţa dumneavoastră, a duratei relaţiilor şi a motivelor şi modului în care acestea se sfârşesc. Iar dacă vă pricepeţi să ridicaţi paravane în faţa dumneavoastră atunci când cineva tinde să se apropie, vă veţi pricepe la fel de bine să le doborâţi.

## ÎN CURSĂ CU UN START FALS

Dacă sunteţi implicat într-o relaţie cu o ţintă în mişcare, întrebaţi-vă dacă situaţia vă mulţumeşte. Iubiţi sau speraţi să iubiţi? Poate că şi dumneavoastră şi partenerul rulaţi pe pista de viteză, iar viaţa sexuală seamănă cu alimentarea avioanelor în zbor. Dacă aşa vă place, continuaţi la fel. Înseamnă că vă potriviţi unul cu altul şi aveţi o versiune proprie de relaţie funcţională.

Dacă însă partenerul trăieşte în ritm accelerat, iar dumneavoastră v-ar plăcea s-o luaţi mai încet şi să vă dezvoltaţi o relaţie, nu petreceţi prea mult timp urmărindu-l sau aşteptând. Spuneţi-i că vă doriţi să fiţi mai mult împreună şi întrebaţi-l dacă este dispus să-şi mai răcească puţin motoarele pentru a încerca. Dacă nu este pregătit s-o facă, va găsi un milion de scuze. Poate crede sincer că trebuie să se împartă într-o mie de locuri o dată – muncă, muncă şi iar muncă – dar asta nu e ceea ce vă doriţi dumneavoastră. Dacă vreţi o persoană reală alături, trebuie s-o spuneţi – nu atât prin cuvinte, cât mai degrabă prin intenţii şi fapte. Atunci când veţi şti sigur ce vă doriţi şi ce meritaţi, veţi obţine. Până atunci veţi atrage parteneri care vor fi aşa cum îi acceptaţi.

> *Spuneţi clar ce vreţi şi tot ce vă doriţi va fi al dumneavoastră.*
>
> SHAKTI GAWAIN

Rareori se întâmplă ca un pasionat de viteză să încetinească ritmul la cerere. Persoanele care consideră necesar să se protejeze cred că astfel îşi asigură securitatea – excepţie făcând situaţia în care observă o opţiune mai atrăgătoare. Aşadar, cea mai bună tactică este să renunţaţi la presiuni, să nu vă lansaţi în certuri şi să nu-i daţi partenerului un ultimatum. Ideal ar fi să vă exprimaţi atât de clar dorinţa ca el să fie mai prezent, încât să se simtă îndemnat să vă facă pe plac. Dacă dumneavoastră puteţi, şi el va putea. Dacă nu, nu pierdeţi vremea. Aveţi o viaţă şi trebuie s-o trăiţi.

## VITEZĂ SAU ESENŢĂ?

Ritmul vieţii este tot mai accelerat în fiecare zi. În multe domenii, calitatea şi integritatea au fost lăsate pe planul al doilea în favoarea vitezei. Pentru cei care fabrică microcipuri, viteza de procesare este esenţială. Pentru cei care clădesc o relaţie, prezenţa şi atenţia sunt elementele esenţiale. Dacă puteţi fi productiv în viaţa profesională şi să rămâneţi în legătură în cea sentimentală, înseamnă că aţi atins un echilibru rar întâlnit şi extrem de important. Cartea de faţă vă oferă o serie de instrumente menite să vă asiste în acest sens.

Aveţi posibilitatea de decizie în privinţa vitezei cu care treceţi prin viaţă. De dumneavoastră depinde dacă puteţi fi atins sau nu. Dacă sunteţi gata să vă lăsaţi prins din urmă şi atins, puteţi da la schimb motorul de mare viteză pentru o pereche de braţe calde şi iubitoare. Nu este deloc un schimb nefavorabil, dacă stăm să ne gândim.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă sunteţi prea ocupat pentru o relaţie, evaluaţi atât costurile, cât şi rezultatele.
- Întrebaţi-vă ce vă temeţi că se va întâmpla dacă aţi încetini ritmul.
- Dacă întâlniţi mereu persoane indisponibile, întrebaţi-vă dacă dumneavoastră înşivă sunteţi disponibil.
- Dacă sunteţi implicat într-o relaţie cu o persoană aidoma unei ţinte în mişcare, întrebaţi-vă dacă relaţia vi se pare funcţională. Dacă nu, invitaţi-vă partenerul să fie mai mult alături de dumneavoastră.
- Petreceţi o zi, un weekend sau o săptămână împreună cu partenerul dumneavoastră fără telefoane mobile, e-mail, fără a lucra şi fără alte elemente care să vă distragă de la a fi pe deplin prezenţi unul alături de celălalt.

*Tot ce aţi vrut să ştiţi despre fobia de implicare (dar nimeni nu v-a spus)*

> Un prieten artist avea prins pe un perete un poster primit de la iubita lui şi pe care scria: „Ţi-aş lua minţile, dacă le-aş găsi.“ Lui Grayson îi era foarte dificil să-şi ia un angajament, indiferent de domeniu. În consecinţă, prietenii nu se puteau apropia de el prea mult; îi înnebunea pe toţi ceilalţi, iar în cele din urmă femeile se resemnau, frustrate şi confuze, şi se retrăgeau.
>
> Grayson abia ce încheiase un mariaj şi nu avea de gând să se lase prea curând prins din nou în laţ, iar asta făcea ca inima lui să fie de neatins. De aceea, trecea printr-o încrengătură de relaţii când hăis, când cea, care le conferea lui şi partenerelor un anume gust al fericirii, pentru ca în final să-i lase frustraţi.

Relaţia cu o persoană care nu-şi poate asuma un angajament seamănă cu încercarea de a prinde în braţe un pepene uns cu grăsime: este exasperantă. Angajamento-fobii sunt marcaţi în comportamentul lor de trei temeri:

1. Teama de a nu lua o decizie greşită, cu consecinţele căreia ar trebui să trăiască apoi.
2. Teama de a fi prins în capcană, de a-şi pierde libertatea şi independenţa.
3. Teama de a nu rata o ocazie mai bună.

## CUM SĂ FACEŢI FAŢĂ UNUI ANGAJAMENTOFOB

Dacă sunteţi implicat într-o relaţie cu o persoană care ezită să se implice şi să-şi asume angajamente, indiferent de tipul acestora, aveţi la dispoziţie mai multe opţiuni:

1. *Îi spuneţi în mod direct* că vă este greu să suportaţi reticenţa sa în a

se hotărî. Spuneţi-i că, dacă ar accepta să-şi prezinte alegerile sincere, aţi şti cu ce aveţi de-a face şi amândoi v-aţi simţi mai bine, relaţia însăşi îmbunătăţindu-se.

2. Ex*primaţi limpede* lucrurile asupra cărora doriţi un răspuns. Spuneţi-i că vreţi un da sau un nu şi precizaţi când anume aşteptaţi răspunsul. Dacă nu primiţi niciun răspuns, continuaţi aşa cum doriţi, independent de decizia partenerului.
3. *Luaţi decizii ferme* dumneavoastră înşivă. Pe măsură ce neteziţi terenul cu propriile dumneavoastră alegeri clare, partenerul va trece şi el la fileu sau se va retrage din joc.
4. *Chestiunea în care doriţi un angajament este esenţială sau nu?* Dacă nu, poate că nu merită să insistaţi. Dacă da, spuneţi clar şi răspicat şi explicaţi de ce.
5. Renunţaţi la încercările de a vă schimba partenerul, mărginindu-vă *să-l iubiţi şi să-l acceptaţi aşa cum este el*. Poate că, în modul său singural, este deja perfect.

## DACĂ ANGAJAMENTELE VĂ SPERIE

Dacă vă este dificil să oferiţi răspunsuri ferme în cadrul relaţiilor, ţineţi seama de următoarele recomandări:

1. *Nu sunteţi obligat să alegeţi sau să vă asumaţi un angajament.* Sunteţi liber să nu vă luaţi niciun angajament, în nicio privinţă şi faţă de nimeni, dacă nu doriţi. Simplul fapt că ştiţi acest lucru va mai elibera o parte din presiunea care vă împiedică să percepeţi situaţia clar şi să adoptaţi decizii înţelepte. Şi acum, că nu sunteţi obligat la nimic, ce anume v-ar plăcea să faceţi?
2. *Analizaţi-vă cu onestitate teama care v-ar putea împiedica să alegeţi.* Aţi fost rănit sau trădat în trecut şi acum sunteţi hotărât să nu mai treceţi prin aşa ceva din nou? Cunoaşteţi exemple descurajante (sau terifiante) de persoane care s-au implicat ferm şi au pierdut? Vă e teamă să nu vă pierdeţi controlul? Vă folosiţi indisponibilitatea de a decide ca pe un instrument de menţinere a puterii asupra partenerului? Cu cât mai limpede veţi putea răspunde la aceste întrebări, cu atât mai rapid veţi putea trece mai departe. Discutaţi sincer despre temerile dumneavoastră cu un prieten sau cu un specialist şi foarte probabil le veţi putea depăşi.
3. Conştientizaţi faptul că *a alege înseamnă a conferi putere*. De

fiecare dată când faceţi o alegere limpede, vă sporiţi forţa, eficienţa şi pacea interioară. De aceea este important să adoptaţi decizii ferme şi să evitaţi amânarea lor. Cu cât ezitaţi mai îndelung în adoptarea mai multor decizii, cu atât mai stresat şi mai derutat vă veţi simţi. Iar când veţi lua hotărârea, în final, veţi fi mai liber şi mai puternic şi veţi înţelege că aţi fi putut face acest lucru cu mult timp în urmă.

4. Amintiţi-vă că, deseori, *orice decizie este mai bună decât niciuna.* În multe cazuri, puteţi face ca orice decizie să funcţioneze, atât timp cât o susţineţi cu fermitate. Există întotdeauna mai multe trasee către culme. Dacă vă asumaţi propriile alegeri, veţi ajunge la destinaţie mai repede şi mai uşor decât dacă aţi sta pe loc, întrebându-vă încotro s-o luaţi.
5. Recunoaşteţi faptul că, *adoptând o decizie, vă ajutaţi partenerul.* Dacă îi înnebuniţi pe ceilalţi cu nehotărârea dumneavoastră, e bine să ştiţi că le puteţi uşura viaţa considerabil dacă le oferiţi o bază de plecare.

Angajamentele sunt înspăimântătoare numai dacă le priviţi ca pe nişte duşmani în faţa cărora sunteţi neputincios. Consideraţi-le mai degrabă prieteni, iar ele vă vor sluji cu credinţă de fiecare dată. Astfel, veţi învăţa să nu vă mai opuneţi implicării ca şi cum ar însemna sfârşitul vieţii dumneavoastră şi veţi vedea că, de fapt, este începutul uneia noi.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

Dacă aveţi o relaţie cu o persoană ce evită asumarea angajamentelor:

- Specificaţi clar chestiunile cu privire la care aşteptaţi un răspuns limpede.
- Adoptaţi dumneavoastră înşivă decizii ferme, deschizând astfel calea unei atmosfere propice hotărârilor clare în cadrul relaţiei.
- Încercaţi să vă apreciaţi partenerul pentru ceea ce este el în sine.

Dacă dumneavoastră aveţi dificultăţi în a vă asuma angajamente:

- Analizaţi-vă cu sinceritate temerile care vă împiedică să luaţi decizii ferme.
- Exersaţi adoptarea deciziilor chiar şi în privinţa unor chestiuni mărunte, pentru a vă spori puterea personală în acest sens.
- Conştientizaţi faptul că alegerile ferme constituie o modalitate de a

vă ajuta partenerul.

*Uitaţi-vă înainte de a sări… dar apoi săriţi*

La cincisprezece ani, într-o tabără şcolară, m-am îndrăgostit lulea de o fată drăguţă pe nume Roberta. Cum fetele şi băieţii stăteau în zone separate ale taberei şi rareori interacţionau, o vedeam pe Roberta rareori şi numai de la distanţă, însă, ori de câte ori o zăream, inima îmi creştea în piept.

Într-o seară, organizatorii s-au lăsat impresionaţi de hormonii noştri adolescentini şi au pus la cale o excursie până la o arenă pentru patinajul cu role. Acolo am avut curajul de a o invita pe Roberta să patineze cu mine. Ne-am ţinut de mână câteva minute, iar eu mă simţeam în paradis. Vreme de săptămâni după aceea nu mi-am mai spălat mâna cu pricina. (Oricum, nu mă spălam eu foarte des.)

În timpul verii am mai văzut-o pe Roberta de câteva ori, dar de fiecare dată când eram împreună, mă copleşea sfiala şi nu reuşeam să-mi dezleg limba. Ea era o fată superbă, iar eu doar un tont – aşa-mi spuneam. Ne salutam politicos, dar nimic mai mult.

Vara s-a sfârşit şi am plecat fiecare acasă, în alt oraş. Mă gândeam des la Roberta, amintindu-mi cu drag seara în care am ţinut-o de mână şi cele câteva momente în care între noi a existat o conexiune. Îmi doream mult să mai întâlnesc pe cineva alături de care să mă simt la fel.

Trei ani mai târziu am văzut-o pe Roberta la o petrecere. Mi s-a părut la fel de frumoasă şi am simţit acelaşi fior lăuntric. Spre dezamăgirea mea, mi-a arătat pe deget un inel de logodnă.

Mai încrezător la optsprezece ani decât la cincisprezece, mi-am dezvăluit sentimentele.

– Când eram în tabără, am făcut o pasiune pentru tine, i-

am mărturisit. Seara în care am patinat împreună a fost cea mai frumoasă din vara aceea. De atunci m-am gândit mult la tine.

Un surâs dulce-amar a apărut pe buzele ei.

– Vreau şi eu să-ţi mărturisesc ceva, mi-a spus apoi. Şi eu m-am îndrăgostit de tine. Îmi amintesc foarte bine seara aceea.

Vă daţi seama cât de şocat am fost să aud asta!

Apoi Roberta a spus un lucru care mi-a marcat o sumedenie de decizii de atunci până astăzi:

– Cine ştie? Dacă unul dintre noi ar fi avut îndrăzneala să vorbească atunci, poate că pe degetul meu s-ar fi aflat acum un inel de la tine.

Se spune că, la sfârşitul vieţii, nu lucrurile pe care le-am făcut le regretăm, ci pe acelea pe care nu le-am făcut. Buddha spunea că „Există două motive pentru care ideile mari nu dau roade: (1) nu termini şi (2) nu începi.“ Afirmaţia este valabilă şi pentru relaţiile romantice.

În vreme ce unii oameni greşesc implicându-se în relaţii prea devreme, alţii greşesc aşteptând prea mult – sau neimplicându-se niciodată. Aceşti oameni rămân în prag tremurând, prea temători sau prea timizi pentru a face pasul. Ei nu înţeleg că energia pe care o vor dobândi cerând ceea ce-şi doresc depăşeşte cu mult sentimentul de siguranţă pe care, aparent, li-l oferă ascunzişul sau aşteptarea. De asemenea, nu-şi cunosc puterea şi nici faptul că merită să aibă ceea ce doresc. Atunci când vă avântaţi, uneori veţi găsi ceea ce speraţi să găsiţi, alteori nu, dar în ambele cazuri veţi fi mai departe de locul în care stăteaţi, ezitând.

Când am întrebat asistenţa, la un seminar, „Ce aţi face dacă nu v-aţi teme?“, o femeie a ridicat mâna şi a declarat: „I-aş cere unui bărbat anume să vină cu mine la o petrecere în weekend.“ Simţindu-mă plin de îndrăzneală, i-am oferit doamnei telefonul meu şi am întrebat-o dacă ar fi dispusă să-l sune pe loc. Intrând în joc, ea a acceptat şi a ieşit din sală pentru a telefona. Zece minute mai târziu a revenit, cu un zâmbet larg pe faţă. „Mi-am stabilit o întâlnire!“ a anunţat ea, pe fondul unui ropot de aplauze.

Un an mai târziu, când am revenit în oraş, am întrebat-o pe o prietenă a doamnei în cauză dacă a mai văzut-o în ultimul timp. „Sigur că da“, a răspuns ea. „Am fost la nunta ei, pe 1 ianuarie. S-a măritat cu tipul pe care l-a sunat la seminar.“

Poate că sunteţi mai aproape decât credeţi de relaţia dumneavoastră de vis – la doar un telefon distanţă. Deşi poate credeţi că partenerul dumneavoastră este undeva departe, pasul pe care-l mai aveţi de făcut ar putea

fi doar unul al încrederii. Poate că nu trebuie să slăbiţi cinci kilograme, să depăşiţi traumele abuzurilor din copilărie, să clarificaţi relaţia cu fostul partener, să deveniţi stabil financiar, să scăpaţi de actualul partener, să vă mutaţi în alt oraş, sau… sau… sau… Nu Dumnezeu a pus asemenea condiţii, ci dumneavoastră. Şi, aşa cum le-aţi impus, tot aşa puteţi trece dincolo de ele. Teama are multe motive pentru a nu iubi; iubirea are un singur motiv pentru a nu se teme: ea singură este reală.

## PUTEŢI SPUNE „NU“ DEOCAMDATĂ?

Dacă vă simţiţi atras de cineva, dar nu sunteţi sigur că ar trebui să aveţi o relaţie cu persoana respectivă, n-o faceţi. Renunţaţi la ideea de a fi împreună şi vedeţi ce se întâmplă. Dacă o uitaţi, înseamnă că atracţia a fost una trecătoare, superficială. Dacă însă nu v-o puteţi scoate din minte, dacă o întâlniţi mereu accidental sau dacă vă transmite semnale că este interesată de dumneavoastră, ştiţi ce să faceţi.

**Exerciţiu:**
**Antrenaţi-vă muşchiul pentru saltul de rigoare**
Completaţi spaţiile libere de mai jos, luând în considerare orice domeniu, nu numai pe cel al relaţiilor.

Dacă nu mi-ar fi teamă, aş ……

O persoană cu care aş vrea să am o întâlnire ……..

O persoană faţă de care mă simt atras sexual ……..

O persoană despre care cred că ar fi un partener sentimental potrivit …….

Un lucru pe care mă tot gândesc să-l cumpăr ……

Un loc pe care mă tot gândesc să-l vizitez ……..

O preocupare creativă la care tot visez (scris, muzică, pictură etc.) ……..

Ce anume aş face dacă banii nu ar fi o problemă ……

Ce anume nu aş mai face, dacă banii nu ar fi o problemă …….

Ce aş face, dacă nu m-aş simţi vinovat ……..

Ce aş renunţa să fac, dacă nu m-aş simţi vinovat din această cauză ……

O persoană al cărei stil de viaţă mi-ar plăcea să-l am şi eu …….

Un lucru despre care aş vorbi, dacă nu aş fi timid sau ezitant ……..

Fantezia mea secretă ……

Orice altceva care ar reprezenta pentru mine un salt …….

Notarea răspunsurilor vă va ajuta să vă transpuneţi viziunea în realitate. Nu sugerez să faceţi practic toate lucrurile pe care le-aţi scris, dar nici să nu le faceţi. Pur şi simplu gândindu-vă la aceste idei, identificându-le şi resimţind emoţiile pozitive pe care ele vi le stârnesc, vă sporiţi considerabil şansele de a le împlini. Dacă doriţi, alegeţi un articol dintre răspunsurile dumneavoastră, pe cel care vă atrage mai mult, şi faceţi un pas în direcţia lui.

## CÂND SĂ NU FACEŢI PASUL

Există două situaţii în care nu se recomandă să vă avântaţi înainte:

1. *Dacă teama dumneavoastră este mai mare decât motivaţia*, vă staţi singur în cale şi probabil că vă sabotaţi propriile eforturi. Modalitatea de a vă depăşi temerile nu este aceea de a strânge din dinţi şi a suporta, ci de a vă spori motivaţia şi intenţia, astfel încât să puteţi exploata elanul devenit mai înalt decât obstacolul reprezentat de teamă. De ce vreţi să faceţi acest lucru? Cum ar putea deveni viaţa dumneavoastră mai bună? Care ar fi cel mai bun lucru care vi s-ar putea întâmpla dacă aţi face pasul respectiv? Atunci când entuziasmul şi nerăbdarea depăşesc rezistenţa pe care o opuneţi, teama îşi pierde puterea asupra dumneavoastră şi veţi fi liber.
2. *Dacă există un motiv serios pentru a nu merge mai departe*, respectaţi-l. În această situaţie, trebuie să puteţi face deosebirea între „motivele“ oferite de glasul fricii sau al insignifianţei, şi

motivele concrete sugerate de înţelepciune. Investirea economiilor de o viaţă în acţiunile acelea despre care v-a tot spus un amic ar putea fi un salt de încredere, dar mai înţelept ar fi să investiţi atât cât vă permiteţi şi să vedeţi apoi ce se mai întâmplă. Sau poate ar fi mai bine să vă întâlniţi o dată cu doamna aceea de vizavi înainte de a cumpăra biletele pentru croaziera împreună. Salturile de încredere sfidează deseori raţiunea, dar în general ştiu când s-o respecte.

## LUCRUL PE CARE ÎL CĂUTAŢI VĂ CAUTĂ ŞI EL

Am văzut la un moment dat un panou publicitar cu o reclamă isteaţă pentru o maşină sport elegantă. Sub fotografia automobilului scria cu litere groase: „Şi ea vă vrea.“ Dacă încercaţi să vindeţi o maşină sau o casă, există cineva care caută exact ceea ce oferiţi dumneavoastră. Dacă aveţi unele aptitudini profesionale deosebite, există o companie care are nevoie exact de ele. Dacă aveţi o idee cu privire la partenerul dumneavoastră ideal, cineva care corespunde exact descrierii năzuieşte să fie alături de o persoană ca dumneavoastră. Încrederea în această lege a echilibrului vă va oferi forţa de a căuta şi a găsi ceea ce vă doriţi. Nu vă grăbiţi să consideraţi că dorinţele dumneavoastră sunt egoiste; veţi aduce bucurie cuiva în aceeaşi măsură în care el vă va oferi dumneavoastră împlinire.

Precauţiile, atenţia şi eforturile cuvenite sunt importante. La fel sunt însă şi aventura, curajul şi riscul. Uitaţi-vă înainte de a sări. Dar după ce v-aţi uitat îndeajuns, vine timpul să faceţi saltul. Veţi fi surprins să constataţi că ceea ce părea a fi un hău de netrecut nu este mai mare decât un pas îndrăzneţ.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebaţi-vă dacă nu cumva timpul pentru a vă gândi la un pas sau pentru a vă pregăti în vederea lui nu a trecut deja, fiind vremea să mergeţi mai departe.
- Dacă cineva sau ceva continuă să tot apară în viaţa dumneavoastră sau nu vă piere din minte, poate este un semn că trebuie să acţionaţi în consecinţă. Puneţi-vă întrebarea „Pot oare să *n-o fac?*“
- După ce aţi efectuat exerciţiul de mai sus, încercaţi să vă daţi seama care element vă atrage mai mult şi treceţi la fapte.
- Nu faceţi saltul dacă teama vă depăşeşte inspiraţia sau dacă există un

motiv considerabil în acest sens.

- Conştientizaţi faptul că lucrul pe care îl căutaţi vă caută de asemenea.

*Motivul 9*

# RATAŢI RAMPA DE IEŞIRE PE DRUMUL SPRE ALTAR

Decizia de a vă căsători este una extrem de importantă, poate cea mai importantă din viaţa dumneavoastră. Multe persoane se căsătoresc din motive greşite sau aleg parteneri nepotriviţi, şi apoi regretă. Altele aleg pe baza unei cunoaşteri interioare profunde şi culeg ulterior beneficiile acestui pas. Dacă ştiţi care sunt elementele care fac ca un mariaj să funcţioneze şi care sunt cele ce îl blochează, dar şi cum să alegeţi un partener în mod înţelept, căsnicia va fi o binecuvântare pentru dumneavoastră şi pentru partener deopotrivă, iar relaţia vă va aduce împlinire.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să recunoaşteţi semnalele de avertizare, dacă vă gândiţi să vă căsătoriţi.
- Să evitaţi greşelile costisitoare atunci când vă alegeţi un partener.
- Să ştiţi cu cine să vă căsătoriţi atunci când sunteţi pregătit.

*Zece întrebări la care să răspundeţi înainte de a spune „da“*

ANNE: Am fost de-a dreptul o logodnică-monstru – atât de obsedată de nuntă, încât am pierdut din vedere relaţia în sine. Căsnicia noastră a început cu o datorie de patruzeci de mii de dolari rămasă de la nuntă. Când ne-am întors din luna de miere, am intrat într-o depresie serioasă. Viaţa mea întreagă culminase cu ziua nunţii, iar acum totul se terminase. Nu mai aveam niciun ţel, nicio identitate. Abia atunci a început adevărata mea relaţie cu soţul meu, Jim.

CINDY: Când Joe mi-a cerut mâna, m-am simţit flatată; fericită, dar nu entuziasmată. Când i-am povestit despre logodnă celei mai bune prietene, ea a replicat: „N-aş putea spune că entuziasmul tău mă uluieşte.“ A fost cea mai utilă remarcă pe care ar fi putut s-o facă cineva atunci. Am anulat logodna când am înţeles că decizia de a mă căsători este una atât de importantă, încât trebuie s-o iei din toată inima.

DAN: După două mariaje eşuate când eram mai tânăr, mă simţeam un ratat în privinţa relaţiilor. După ce m-am văzut cu Ariel timp de câţiva ani, ea a început să insiste să ne căsătorim şi să-mi spună că mi-e frică să-mi iau un angajament atunci când m-am opus. Am simţit că trebuie să-i dovedesc ei, mie însumi, familiei şi prietenilor că-mi pot lua şi păstra un angajament. Mai târziu mi-am dat seama că acesta era un motiv jalnic pentru a mă căsători; relaţia respectivă nu a durat mai mult decât precedentele.

DONNA: În vreme ce mă vedeam cu Terry, mama s-a

îmbolnăvit şi a decedat. Terry a fost drăguţ cu mine şi m-a susţinut în perioada aceea dificilă. În scurt timp m-a cerut în căsătorie. Pe atunci eram vulnerabilă emoţional şi simţeam că-i sunt datoare pentru amabilitate, aşa că am acceptat. Cinci ani şi doi copii mai târziu, Terry a devenit extrem de pretenţios, iar mariajul nostru s-a transformat într-un câmp de bătălie. Privind în urmă, mi-am dat seama că nu ar fi trebuit ca sentimentul îndatorării să-mi dicteze decizia în privinţa căsătoriei.

STACY: Când l-am întâlnit pe Brad, mi-am dat seama că are stofă. Avea unele probleme, dar mi-am zis că l-aş putea schimba, cu dragoste şi credinţă, transformându-l în bărbatul pe care mi-l doream. Dar când ne-am căsătorit, lucrurile s-au înrăutăţit. Nu-şi putea păstra locul de muncă şi îşi petrecea serile uitându-se la televizor şi fumând iarbă. După trei ani de eforturi pline de dragoste, el nu era deloc mai bun decât la început, şi nici eu. Nu mă căsătorisem cu un bărbat, ci cu potenţialul lui.

GREG: Eu şi Gina am trăit împreună timp de doi ani, iar apoi ea s-a mutat când i-am spus că nu mă simt îndemnat să mă angajez la o relaţie stabilă cu ea. O lună mai târziu m-a anunţat că a început să se vadă cu altcineva. Mi-a fost teamă că o voi pierde, aşa că am cerut-o de soţie. În căsnicie ne-am lovit de acelaşi zid. Amândoi am învăţat că teama de pierdere nu constituie o fundaţie solidă pentru o căsnicie.

## PRINCIPALELE ZECE MOTIVE PENTRU CARE SĂ NU VĂ CĂSĂTORIŢI

1. *Pentru a avea nunta la care visaţi.*

Nunta nu este un scop în sine, ci o expresie firească a unei bucurii care există deja. Obsedaţii de nuntă confundă simbolul unei relaţii cu relaţia în sine. Nunta este un eveniment; mariajul este o stare sufletească şi de spirit. Dacă nu sunteţi deja căsătorit în inima dumneavoastră, cele douăzeci şi una de salve de tun de la nunta dumneavoastră vor fi doar nişte fâsâituri.

Unii oameni sunt mai pasionaţi de nuntă decât de partenerul lor. Prietenii mei, Stan şi Leslie, au avut nu mai puţin de şase ceremonii nupţiale. În decurs de câteva luni, cei doi au fost căsătoriţi de un rabin, un preot, un vraci al unui trib amerindian, un kahuna hawaiian, un şaman mexican şi un yoghin. Şase luni mai târziu, l-am văzut pe Stan singur la o petrecere. „Unde e Leslie?“, l-am întrebat. „Oh, ne-am despărţit“, mi-a răspuns el.

Morala: Nici toate nunţile din lume nu pot face ca o relaţie să dureze, dacă n-o faceţi dumneavoastră.

Creaţi un mariaj adevărat în inima dumneavoastră, stabiliţi-vă priorităţile, iar nunta dumneavoastră va fi cel mai fericit şi mai binecuvântat eveniment din lume. Întrebaţi-vă:

*Sunt mai interesat de nuntă, decât de căsătoria în sine?*

2. *Sunteţi flatat de propunere sau partenerul vă presează.*

Entuziasmul este factorul esenţial pentru succesul oricărei întreprinderi. Decizia de a vă căsători, poate cea mai importantă din viaţă, ar trebui să fie rezultatul unei alegeri pur deliberate şi o acţiune, nu o simplă reacţie. Dacă nu este un „La naiba, da!“, va fi pe urmă un „Nu, pe naiba!“

| **Persoane nesigure** | **Persoane sigure** |
|---|---|
| Urmează alegerile exterioare | Urmează alegerile interioare |
| Sunt motivate de teamă | Sunt motivate de iubire |
| Acţionează reactiv | Acţionează adaptiv |
| Sunt dominate de ego | Sunt dominate de spirit |
| Îşi ignoră sentimentele | Îşi respectă sentimentele |
| Nevoia posesiunii | Nevoia unei relaţii „călduţă“ |

Deciziile sănătoase vă înalţă; cele nesănătoase vă menţin la suprafaţă. Încântarea pe care o resimţiţi vă copleşeşte sau vă lasă mai degrabă rece? Dacă prietenii dumneavoastră exclamă „Ei, dar străluceşti cu adevărat, ce-i cu tine?!“, înseamnă că sunteţi pe drumul cel bun. Atunci însă când fie şi unul dintre ei vă întreabă dacă aţi reflectat suficient înainte de a vă căsători, gândiţi-vă la întrebarea lui.

Numai fiindcă o persoană vă doreşte nu înseamnă că şi dumneavoastră o doriţi. Sigur, este plăcut să fii iubit şi dorit, dar şi dragostea şi dorinţa trebuie să circule în ambele direcţii pentru ca o căsnicie să funcţioneze. Oferiţi-i partenerului darul unei alegeri din inimă, depline, sau luaţi-vă rămas-bun. Există în lume o persoană alături de care veţi vrea cu adevărat să fiţi. Dacă ea se află în faţa dumneavoastră, deschideţi larg braţele. Dacă nu, faceţi un pas înapoi.

*Este căsătoria rezultatul alegerii mele sau mi-a fost impusă?*

3. *Vreţi să dovediţi că vă puteţi asuma un angajament sau puteţi avea o relaţie stabilă.*

Oamenii hotărâţi să demonstreze lumii ceva sunt perdanţi încă înainte de a începe. Două erori de raţionament pot sabota până şi eforturile care au, aparent, un scop nobil: (1) sunt de părere că este ceva în neregulă cu ei şi că trebuie să corecteze răul şi să arate lumii că au reuşit; şi (2) conferă opiniilor celorlalţi o importanţă exagerată şi acţionează pe baza lor.

Căsătoria doar pentru a demonstra ceva este greu de identificat şi de remediat, fiindcă rareori cei care o fac sunt conştienţi la momentul respectiv de motivaţia lor. Nu cunosc pe nimeni care să fi făcut o cerere în căsătorie în felul următor: „Sonia, mi-e ruşine de trecutul meu plin de relaţii neîmplinite, aşa că aş vrea să te măriţi cu mine şi să mă ajuţi să le dovedesc celor care m-au judecat aspru că sunt capabil să-mi asum un angajament şi să-l respect.“ Şi aşa iese Sonia din scenă. Dacă ar fi mai conştient de sine, respectivul şi-ar reformula cererea, însă cea mai mare parte a programării care ne subminează bucuria rezidă dincolo de pragul conştienţei şi rareori o confruntăm – până ce nu ajungem faţă în faţă cu persoana pe care credeam c-o iubim, de această dată cu avocaţii între noi. Dar nu aşa trebuie să stea lucrurile.

Persoanele care vă iubesc şi cred în dumneavoastră nu trebuie convinse, iar cele care nu vă iubesc şi nu cred în dumneavoastră nu merită să fie convinse. Înainte de a porni spre altar, întrebaţi-vă ce anume aţi face dacă nu ar exista nimeni care să vă privească. Dacă vă folosiţi relaţia ca pe o declaraţie personală, socială sau politică, această ipocrizie se va întoarce împotriva dumneavoastră la un moment dat şi în cele din urmă veţi fi pus în situaţia de a recunoaşte care ar fi fost decizia dumneavoastră dacă nu aţi fi avut un public de impresionat.

Dacă simţiţi nevoia de a dovedi ceva prin intermediul unei relaţii romantice, întrebaţi-vă:

- *Ce aş face dacă opiniile sociale nu ar avea nicio relevanţă pentru decizia mea?*
- *În faţa cui simt nevoia să demonstrez ceva? Vocea lor încă îmi răsună în minte şi-mi conturează deciziile?*
- *Dacă aş şti că sunt perfect aşa cum sunt, cum aş proceda mai departe?*

Nu trebuie să demonstraţi nimic, nimănui. Relaţiile reale vorbesc pentru sine şi nu au nevoie de publicitate nici din partea dumneavoastră, nici

din partea altora. Cu cât încercaţi mai mult să-i convingeţi pe alţii de ceva, cu atât mai mult încercaţi de fapt să vă convingeţi pe dumneavoastră înşivă. Şi astfel revenim încă o dată la extrem de importanta chestiune a autenticităţii.

4. *Simţiţi că-i datoraţi acest lucru partenerului.*

Generozitatea este sacră şi niciodată nu trebuie trecută cu vederea. Dar sentimentul obligaţiei nu este un motiv raţional pentru o relaţie sau o căsătorie. Dacă intenţionaţi să vă legaţi viaţa de o persoană anume, trebuie să fiţi mânat de flacăra intenţiei ferme. Trebuie să fiţi impulsionat din adâncurile sufletului, nu de un simplu sentiment al datoriei.

Dacă vă simţiţi obligat să aveţi o relaţie, să faceţi sex sau să vă căsătoriţi cu cineva fiindcă îi datoraţi ceva, sau dacă persoana în cauză încearcă să vă stârnească sentimente de vinovăţie pentru a vă determina să acceptaţi un angajament, întrebaţi-vă: „Ce aş face dacă n-aş avea acest sentiment al datoriei?“ I-aţi aprecia prezenţa intimă pentru ceea ce este persoana în sine? V-a ajutat fiindcă vă iubeşte şi vrea să vă sprijine, sau fiindcă aşteaptă ceva de la dumneavoastră? A ataşat darului oferit anumite condiţii? Dar dumneavoastră?

În multe culturi, căsătoria a fost, în decursul timpului, determinată politic, social, economic sau religios, la fel ca o afacere de tip economic. Deşi iubirea romantică are capcanele ei, cel puţin pune pe primul plan alegerea din inimă, în detrimentul datoriei dictate din exterior. Datoria pe care o aveţi faţă de propriul suflet o depăşeşte cu mult pe cea determinată de vinovăţie. Spuneţi „da“ fiindcă iubiţi, sau nu spuneţi nimic.

5. *Intenţionaţi să vă ajutaţi partenerul să-şi valorifice adevăratul potenţial.*

Un proverb spune că „Femeia se căsătoreşte cu un bărbat în speranţa că acesta se va schimba în cele din urmă; bărbatul se căsătoreşte cu o femeie în speranţa că aceasta nu se va schimba niciodată.“ Nici nu pot preciza numărul femeilor de la seminarele mele care, după căsnicii de cinci, zece sau douăzeci de ani, îmi spun cu nostalgie: „Când m-am măritat, soţul meu avea o problemă cu alcoolul/femeile/munca în exces, dar eram convinsă că, dacă îl voi iubi suficient, îl voi putea schimba.“ În majoritatea cazurilor însă, comportamentul nedorit nu se ameliorează, ci se agravează.

Riscul de a se îndrăgosti de potenţialul cuiva, nu de persoana în sine, le afectează mai mult pe femei decât pe bărbaţi. În anii în care am consiliat mii de clienţi, niciodată n-am auzit un bărbat spunând „M-am însurat cu ea fiindcă am văzut că are perspective mari şi am ştiut că, iubind-o suficient, o voi putea ajuta să-şi descopere şi să-şi valorifice adevăratul potenţial.“ Am auzit însă replici de genul: „Mi-a luat minţile de cum a intrat în încăpere“ sau

„Alături de ea puteam fi eu însumi.“

Reacţia în faţa speranţelor exagerate nu este cinismul şi nici optimismul fervent, ci un echilibru sănătos între viziunea idealistă şi realitatea actuală. Iată întrebarea esenţială la care trebuie să răspundeţi:

> *Dacă partenerul meu nu s-ar schimba nici cu o iotă faţă de felul în care este acum, aş vrea să-mi petrec întreaga viaţă alături de el?*

Dacă răspunsul dumneavoastră este da, înseamnă că vă cunoaşteţi bine partenerul şi relaţia va fi una pozitivă. Dacă, cinci luni sau cinci ani mai târziu, vă va irita faptul că el tot nu vine acasă înainte de ora şase a după-amiezii, probabil că agenda dumneavoastră ascunsă vă înceţoşează puţin perspectiva. Iubiţi-vă partenerul aşa cum este, sau nu mai spuneţi că-l iubiţi.

Încercarea de a-i determina pe alţii să se schimbe, mai cu seamă în relaţiile intime, este un paradox. Cu cât vă străduiţi mai tare în acest sens, cu atât mai mult persoana în cauză se va opune schimbării. Cu cât îi iubiţi mai mult aşa cum sunt, cu atât mai mari sunt şansele de a-şi valorifica întreaga forţă interioară. Atunci când apreciaţi calităţile partenerului, îl încurajaţi să le expună mai pregnant. Când criticaţi însă ceea ce nu funcţionează, acele trăsături vor fi reliefate. Adevărata măreţie se dezvoltă nu la cerere, ci prin acceptare şi apreciere.

6. *Vă căsătoriţi pentru a nu vă pierde partenerul.*

Stuart Emery nota: „Majoritatea relaţiilor au la bază teama de a nu pierde.“ Oamenii mânaţi de teamă sau de o mentalitate a simplei supravieţuiri fac tot felul de lucruri nesănătoase, pe care o persoană cu încredere în sine (şi în ceea ce presupune o relaţie) nu le-ar face. Deşi este important să vă apreciaţi partenerul şi să recunoaşteţi valoarea pe care el o aduce în viaţa dumneavoastră, nu este înţelept să vă puneţi pirostriile doar fiindcă vă e teamă că, altfel, v-ar părăsi.

Iată întrebarea la care trebuie să răspundeţi:

> *Dacă aş şti că sunt în siguranţă, că am dreptul şi capacitatea de a atrage şi a menţine o relaţie cu un partener dornic să rămână cu mine, la ce comportament actual aş renunţa? Cu ce acţiuni l-aş înlocui?*

**Partenerii care acţionează din teamă de pierdere**

Îşi neglijează adevăratele nevoi

Evită conflictul

Se abţin de la exprimarea iubirii

Îşi pierd respectul faţă de ei înşişi

**Partenerii care acţionează din încredere**

Îşi respectă adevăratele nevoi emoţionale

Îşi comunică sentimentele cu privire la ceea ce trebuie

Îşi exprimă iubirea

Îşi păstrează respectul faţă de sine şi de ceilalţi

Aşteptarea dragostei în cuplu
Şi speranţa dragostei în cuplu
Să-şi găsească împlinirea
Să găsească împlinirea
Împreună de căsătorie
Împreună de căsătorie

Nu puteţi pierde pe cineva sau ceva care vă aparţine în virtutea unei legături puternice, de dragoste. Atunci când acţionaţi de teamă să nu pierdeţi, sfârşiţi prin a pierde. Conştientizaţi-vă propria valoare şi faptul că meritaţi să aveţi o relaţie excelentă, şi nu va trebui să faceţi eforturi pentru a păstra ceea ce aveţi deja.

7. *Speraţi că mariajul va întări o relaţie care până acum nu a fost prea solidă.*

Două maxime trebuie să vă slujească drept ghid în această privinţă:

> *Dacă te străduieşti să obţii, te vei strădui să păstrezi.*
> *Un drum accidentat spre căsătorie nu duce la altar.*

Nunta poate fi un simbol al speranţelor unuia sau ale ambilor parteneri că relaţia lor va funcţiona. Dar dacă nu funcţionează înainte de altar, probabil că nu va funcţiona nici după. O relaţie de calitate rezistă prin sine însăşi, nu necesită o nuntă pentru a fi salvată. O casă nu este sinonimă cu un cămin, un loc de muncă nu este sinonim cu câştigarea existenţei şi o nuntă nu este sinonimă cu mariajul. Cei doi parteneri îşi construiesc căsnicia şi ceea ce faceţi dumneavoastră din ea este vizibil deja înainte de căsătorie.

Dacă vă bazaţi pe nuntă pentru a salva o relaţie infirmă, confruntaţi-vă şi rezolvaţi-vă problemele înainte. Iată câteva măsuri pe care le puteţi adopta:

- Fiţi sinceri unul cu celălalt cu privire la sentimentele, dorinţele, intenţiile şi rezervele pe care le aveţi faţă de căsătorie.
- Consultaţi un terapeut pentru a vă ajuta să vă clarificaţi intenţiile privind mariajul.
- Întrebaţi persoane pe care le respectaţi dacă li se pare că relaţia dumneavoastră este gata de a fi oficializată prin căsătorie.
- Amânaţi nunta până când simţiţi că vă aflaţi pe teren ferm.

Abordarea frontală a acestor procese poate să vă trimită în direcţii opuse, dar pe de altă parte vă poate oferi forţă, pregătindu-vă pentru momentul crucial. Mulţi oameni atribuie mariajului proprietăţi magice pentru a evita să se confrunte cu problemele momentului. Însă tocmai abordarea lor

va consolida platforma în vederea căsătoriei.

*Dacă relaţia mea nu s-ar îmbunătăţi deloc după căsătorie, aş mai continua cu ea?*

8. *Vă prezentaţi trofeul (soţul/soţia) prietenilor şi familiei.*
Câştigaţi trofeul, dar pierdeţi jocul iubirii. Testul hotărâtor:

*Aş rămâne cu partenerul meu dacă nimeni nu m-ar vedea cu el?*

Alegeţi pe cineva care vă place pentru ceea ce este, nu pentru felul în care este.

Variaţiune pe aceeaşi temă: Căsătoria vă aduce bani, casa visurilor şi o piscină îngropată. Lucrurile frumoase sunt plăcute, dar ar trebui puse întotdeauna pe locul al doilea. Întrebaţi-vă: Sunt îndrăgostit de tablou sau de rama lui? Substanţa ar trebui să fie cea mai importantă, glazura venind abia după aceea.

9. *Partenerul acesta este tot ce nu a fost cel precedent.*

Soţul numărul unu era iresponsabil; cel nou merge întotdeauna până la capăt. Soţia precedentă era cicălitoare; cea nouă e blândă şi agreabilă. Există numeroase variaţiuni pe aceeaşi temă. Căsătoria dumneavoastră este o acţiune sau o simplă reacţie? Vă faceţi pe plac dumneavoastră înşivă, sau îi daţi cu tifla partenerului anterior? Dacă partenerul actual are calităţile care îi lipseau precedentului, nu cumva îi lipsesc lui unele pe care le avea celălalt? Dacă nu aţi mai fi fost căsătorit sau implicat în acea relaţie, aţi fi la fel de atras de noul partener? Faceţi tot posibilul pentru a vă limpezi gândurile şi a vă evalua partenerul în sine, nu comparativ cu cei dinainte.

*Îmi percep clar partenerul sau ca o reacţie la trecutul meu?*

10. *Aveţi o agendă ascunsă.*

Deseori, agendele ascunse sunt ascunse până şi de cel care le are. Examinaţi următoarele posibilităţi şi poate că una sau mai multe vor ieşi la iveală:

- Vreţi să demonstraţi că sunteţi atrăgător şi dezirabil.
- Partenerul este mentorul/terapeutul/şeful dumneavoastră şi speraţi că vă va îndruma/tămădui/promova.
- Căsătorindu-vă scăpaţi de sub supravegherea părinţilor.
- Căsătoria îi va scoate din sărite pe părinţii dumneavoastră, care nu

sunt de acord cu viaţa pe care o duceţi sau cu partenerul actual.

- Un mariaj heterosexual va demonstra că sunteţi „normal“, când realitatea este alta.
- Vă doriţi mult un copil, iar partenerul actual poate fi de ajutor în acest sens.
- Vă place (numai) sexul fierbinte.

Întrebarea la care trebuie să răspundeţi:

*Am cumva o agendă în privinţa căsătoriei, alta decât dorinţa sinceră de a fi împreună cu partenerul?*

Oamenii se căsătoresc din tot felul de motive şi apoi regretă. În capitolul următor vom examina motivele corecte. Dacă puteţi învăţa din exemplele de aici şi să vă scutiţi pe dumneavoastră înşivă şi pe cel de alături de numeroase suferinţe, capitolul de faţă îşi va fi atins scopul. Şi dumneavoastră la fel.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebaţi-vă de ce vreţi să vă căsătoriţi şi răspundeţi sincer.
- Când vă alegeţi un partener de viaţă, faceţi distincţia între ornamente şi substanţă.
- Nu vă căsătoriţi niciodată ca să-l flataţi pe celălalt, ca să vă achitaţi de o datorie sau ca răspuns la presiuni.
- Evaluaţi-vă partenerul în funcţie de ceea ce este el acum, nu de potenţialul său.
- Dacă vă închipuiţi că mariajul va consolida o relaţie suferindă, confruntaţi-vă şi rezolvaţi-vă problemele înainte de a ajunge la altar.
- Nu lăsaţi ca teama de o pierdere să vă dicteze acţiunile. Purcedeţi la drum cu încredere în sine, conştientizându-vă puterea.

*Cum să ştiţi cu cine să vă căsătoriţi*

În avion, dr. Norman Vincent Peale stătea alături de o tânără care a intrat în vorbă cu el. Când a constatat că vecinul ei de scaun era un om înţelept, a decis să-i ceară ajutorul într-o problemă.

– Mă întâlneam cu doi bărbaţi şi amândoi mi-au cerut mâna, a explicat ea. Dar nu ştiu sigur căruia dintre ei să-i spun „da“. Îmi puteţi da un sfat?

– Sigur, a răspuns imediat dr. Peale. Cred că nu ar trebui să te măriţi cu niciunul dintre ei.

– De ce? a întrebat tânăra, surprinsă.

– Fiindcă dacă simţi nevoia să mă întrebi pe mine cu cine să te măriţi, înseamnă că nu-l iubeşti nici pe unul, nici pe celălalt.

## PRINCIPALELE ZECE MOTIVE PENTRU A VĂ CĂSĂTORI:

1. Vă iubiţi partenerul şi vreţi să fiţi împreună cu el.
2. În sufletul dumneavoastră vă simţiţi deja căsătorit, iar ceremonia ar fi un simbol al uniunii voastre.
3. Când sunteţi împreună vă simţiţi mai energic şi mai bucuros decât atunci când sunteţi singur, lucru valabil deopotrivă pentru partener.
4. În prezenţa partenerului vă simţiţi acasă, relaxat, sigur şi liber să fiţi dumneavoastră înşivă.
5. Aveţi interese, valori şi proiecte comune şi comunicaţi armonios la nivel intelectual şi emoţional.
6. Vă susţineţi reciproc pentru a vă împlini obiectivele personale.
7. Legătura sexuală vă aduce mai aproape de partener şi de dumneavoastră înşivă.
8. Momentele plăcute petrecute împreună sunt mult mai numeroase

decât cele tensionate.

9. Viaţa dumneavoastră decurge mai bine şi cu mai mult succes atunci când în „peisaj“ este prezent partenerul.
10. Simţiţi că destinul v-a trimis această persoană ca pe o binecuvântare şi un dar al iubirii.

Cum dragostea este naturală şi relaţiile fericite constituie un drept al nostru înnăscut, motivele unei căsnicii reuşite sunt mult mai simple şi mai uşor de înţeles decât cele complicate care s-ar opune alteia. Când a fost întrebat de ce mai este căsătorit cu soţia sa după mai mult de cincizeci de ani petrecuţi împreună, dr. Peale a răspuns: „Mă simt fericit în prezenţa ei.“ Şi poate că asta e suficient.

Inima are raţiunile ei, pe care raţiunea nu le cunoaşte. Dacă vă iubiţi partenerul şi vreţi să fiţi împreună cu el, nu mai aveţi nevoie de alte motive; dacă nu-l iubiţi şi nu ţineţi cu adevărat să fiţi împreună, nicio mie de motive nu sunt suficiente.

De unde să ştiţi dacă ar fi bine să vă căsătoriţi cu o persoană anume? Întrebaţi-vă care este senzaţia dominantă în inima dumneavoastră, în acest sens. Când vă gândiţi la prezenţa persoanei respective, vă simţiţi energic şi entuziast? Vi se pare că reveniţi la viaţă? V-aţi întrista dacă n-aţi fi cu ea? Încercaţi să nu vă gândiţi prea mult. Dacă există motive evidente pentru a nu vă căsători, ascultaţi-le. Altfel, priviţi înlăuntrul dumneavoastră în căutarea unui răspuns. Fiindcă îl ştiţi deja. Fiţi sincer în privinţa sentimentelor dumneavoastră şi deciziile se vor lua singure.

Dacă nu sunteţi sigur, nu vă căsătoriţi. Nu vă prefaceţi că ştiţi când de fapt nu ştiţi. Aşteptaţi şi fiţi atent. Vă veţi da seama fie că vreţi să vă căsătoriţi cu persoana în cauză, fie că nu vreţi. Dacă vă este greu să vă accesaţi eul interior, rostiţi o rugăciune sau înaintaţi universului o rugăminte:

*Te rog să-mi arăţi dacă omul acesta este potrivit pentru mine.*
*Ajută-mă să ştiu în adâncul fiinţei mele.*
*Vreau să ştiu.*

Vă asigur că, dacă vă veţi ruga sau veţi cere cu sinceritate, veţi şti. Pur şi simplu veţi şti.

Mulţi dintre clienţii mei mi-au spus că, atunci când şi-au întâlnit partenerul, ceva din interiorul lor a ştiut că erau meniţi să fie împreună, şi nu au avut nicio îndoială în această privinţă. Aşa că au făcut pasul şi au avut rezultate excelente. Alţii au povestit că, atunci când au primit o propunere în căsătorie, ceva în ei înşişi a ştiut că vor regreta dacă vor accepta. Unii dintre

aceşti oameni şi-au ascultat intuiţia şi s-au bucurat apoi că au făcut-o. Alţii nu, şi au pierdut ani de-a rândul într-un mariaj lipsit de iubire. Dar toţi au învăţat cât este de important să-ţi asculţi sinele interior şi să ai încredere în el.

## DACĂ NU VĂ DAŢI SEAMA IMEDIAT

Uneori, dragostea are nevoie de timp pentru a se coace. Dacă întâlniţi pe cineva şi nu simţiţi imediat un „da“ interior, nu înseamnă că nu sunteţi făcuţi unul pentru altul, ci doar că nu ştiţi asta din prima clipă. Probabil că adevăratele dumneavoastră sentimente se vor revela în decursul timpului. Uneori dragostea care sporeşte treptat este mai puternică decât cea care vă loveşte aidoma unui camion. Ambele pot funcţiona; trebuie doar să fiţi onest în privinţa propriilor simţiri.

Poate că aveţi temeri sau îndoieli înainte de a vă angaja ferm; mulţi oameni au, probabil majoritatea. Întrebarea este cât de mari sunt dubiile în comparaţie cu entuziasmul. Sunteţi în cea mai mare parte sigur şi nerăbdător şi doar puţin îngrijorat? Sau în cea mai mare parte ezitant şi doar vag entuziast? Eu aş merge mai departe numai dacă entuziasmul mi-ar depăşi în mod substanţial rezistenţa. Dacă vă simţiţi în primul rând temător sau reticent, înseamnă că fie (1) primiţi semnale din interiorul dumneavoastră că pasul nu este unul indicat, fie (2) relaţia ar putea fi una bună, dar temerile vă vor sabota potenţiala bucurie. În ambele cazuri trebuie să vă confruntaţi ezitările şi să ţineţi seama de ele sau să le depăşiţi. Discutaţi sincer despre gândurile şi sentimentele dumneavoastră cu partenerul, cu prietenii sau cu un specialist, şi astfel adevărul de la baza lor vă va fi dezvăluit.

Ori ştiţi, ori nu ştiţi. Dacă ştiţi, acţionaţi. Dacă nu ştiţi, aşteptaţi. Aveţi încredere în intuiţie.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Când luaţi în calcul căsătoria, consultaţi înţelepciunea inimii, mai degrabă decât pe cea a minţii, şi acordaţi-i încredere.
- Dacă aveţi îndoieli, nu mergeţi mai departe. Aşteptaţi, observaţi şi rugaţi-vă sau cereţi indicii.
- Dacă entuziasmul pe care îl resimţiţi este mult mai intens decât dubiile, continuaţi.
- Uneori dragostea nu se dezvăluie din primul moment, ci creşte cu

timpul. Acceptaţi acest proces.

*Motivul 10*

# NU ÎNCHEIAŢI RELAŢIILE ÎN MOD CORECT

Este mult mai uşor să începi o relaţie decât s-o închei. Totuşi, modul în care puneţi punct unei relaţii spune mai multe despre caracterul dumneavoastră decât cel în care o începeţi şi poate consolida legătura cu partenerul, chiar dacă vă despărţiţi. Din teamă, supărare sau nepricepere, multe persoane îşi sfârşesc relaţiile în moduri necugetate sau crude. Abilităţile de a încheia o relaţie pot constitui un mare avantaj pentru dumneavoastră şi pentru partener, conferindu-vă un sentiment de integritate în locul amărăciunii. Şi, mai important, finalurile abile vă pun într-o poziţie perfectă pentru a întâlni pe cineva care să corespundă perfect visului dumneavoastră.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să fiţi sincer şi direct cu partenerul, în loc să-l părăsiţi „pe ocolite“.
- Să recunoaşteţi dacă partenerul încearcă să rupă relaţia fără a o spune limpede.
- Să decideţi dacă, unde sau când să vă mai revedeţi.
- Să încheiaţi relaţiile în mod corect, astfel încât să rămâneţi deschis şi disponibil pentru o relaţie mai bună, cu o persoană nouă.

*Nu poţi să mă concediezi – plec eu!*

La vârsta de zece ani, Hal avea o „prietenă“ pe nume Carolyn. Când ea venea în weekend să-şi viziteze tatăl, vecin cu Hal, cei doi îşi petreceau timpul împreună. Carolyn era drăguţă, iar Hal o plăcea cu adevărat.

Vinerea seara, o pizzerie mobilă parca în cartier şi locuitorii se aşezau la rând pentru a comanda pizza. Într-o seară, în timp ce stătea în spatele lui Carolyn la coadă, Hal o tot lovea cu mingea în joacă. Fetei i-a displăcut atitudinea lui şi a protestat. Dar Hal a continuat s-o tot lovească, până când a început s-o doară. Carolyn s-a înfuriat şi l-a îmbrâncit. Acela a fost sfârşitul „idilei“ lor.

Ani mai târziu, după multe relaţii dureroase, Hal şi-a dat seama că seara incidentului cu Carolyn fusese o avanpremieră a tiparului distructiv care avea să se instaleze în viaţa lui. Înainte ca partenerele să apuce să-l părăsească, Hal era cel care le respingea. Le „împingea“ să plece înainte să fie el rănit, dar tot nu ştia ce anume vrea cu adevărat.

Lista modurilor în care ne facem singuri rău în relaţiile romantice este lungă şi dureroasă. Unul dintre ele este acela de a pleca noi primii, pentru a evita respingerea. Tactica nu are niciun sens, dat fiind că obţinem acelaşi rezultat pe care încercam de fapt să-l ocolim – o relaţie pierdută. Dar, în conformitate cu raţionamentele alambicate ale fricii, faptul că noi suntem cei care părăsim ne oferă un tampon împotriva suferinţei. Cât de trist este că ne rănim singuri făcând un lucru menit să ne ferească de durere!

Dacă obişnuiţi să vă părăsiţi partenerii înainte de a vă părăsi ei, iată ce puteţi face pentru a corecta acest tipar:

1. *Recunoaşteţi şi asumaţi-vă tiparul.* Multe persoane găsesc mereu defecte la parteneri şi niciodată nu se gândesc că ele sunt cele care generează ruptura. Dacă obişnuiţi să vă părăsiţi partenerii, tiparul

are mai puţin de-a face cu aceştia şi mai mult cu dumneavoastră. Poate că aveţi numeroase motive şi scuze pentru eşecul relaţiilor, însă toate sunt mai îndoielnice decât simpla recunoaştere a faptului că daţi bir cu fugiţii înainte de a fi lăsat baltă.

2. *Identificaţi temerile care fac fuga să pară mai atrăgătoare decât continuarea relaţiei.* Vi se pare prea înspăimântător să vă confruntaţi cu respingerea? Ideea de intimitate este copleşitoare? Aţi fost părăsit înainte şi rana nu vi s-a vindecat? Faptul că dumneavoastră plecaţi primul vă conferă un sentiment de putere şi control? Vă temeţi că aţi putea fi blocat într-o situaţie neplăcută?
3. *Recunoaşteţi faptul că, plecând înainte de a fi părăsit, nu obţineţi ce doriţi cu adevărat.* Faptul că plecaţi dumneavoastră primul ar putea să vă ofere un sentiment momentan de siguranţă, dar pierdeţi intimitate, susţinere reciprocă, prietenie, comuniune, sex, dezvoltare şi, poate, o legătură de durată, iar schimbul nu este deloc unul avantajos. Chiar şi un scurt răgaz de gândire vă va arăta că există în lume posibilităţi mult mai mari decât cele cu care v-aţi resemnat. Declanşaţi o schimbare concentrându-vă nu pe ceea ce aţi acceptat deja, ci pe ceea ce puteţi avea.
4. *Folosiţi-vă următoarea relaţie pentru a exersa schimbarea tiparelor*. Clipa de oportunitate apare atunci când începeţi o nouă relaţie şi sunteţi tentat să săriţi imediat de la bord. În loc să găsiţi o scuză pentru a pleca, încercaţi să comunicaţi cu partenerul. Spuneţi-i: „Chestia asta mă cam sperie. Am renunţat la alte relaţii când am ajuns în acest punct, dar nu vreau să mai procedez aşa. Vreau să construiesc o relaţie funcţională.“ O simplă declaraţie similară ar putea fi suficientă pentru a vă scoate din vechiul tipar. Dacă vă întâlniţi cu o persoană care respectă sinceritatea, aceasta se va simţi mai apropiată şi, probabil, mai deschisă faţă de dumneavoastră, creând astfel o bază sigură pentru amândoi. Dacă persoana în cauză se retrage însă, nu vă faceţi griji; veţi mai avea numeroase ocazii de a exersa. Intenţia este decisivă şi întotdeauna oferă rezultate, mai devreme sau mai târziu.

## MINGEA ESTE ÎN TERENUL DUMNEAVOASTRĂ

Distrugerea de sine se află la originea mai multor despărţiri decât ar putea bănui mulţi dintre noi. Dacă demisionaţi pentru a evita să fiţi concediat, tot fără serviciu rămâneţi. Şi dacă nu eraţi pe punctul de a fi concediat, chiar

rămâneţi şomer. Deşi poate credeţi că partenerul este de vină, dumneavoastră sunteţi singurul care vă poate distruge sau îmbunătăţi viaţa sentimentală. Nu contează de cât timp sunteţi mereu pe fugă şi nici cât de rău aţi stricat lucrurile; în clipa în care vă treziţi sau sunteţi dispus cel puţin să vă treziţi la realitate, aţi deschis deja uşa către rezultate mai satisfăcătoare. Atunci când refuzaţi să mai fugiţi de ce e bine pentru dumneavoastră, veţi găsi acel bine exact acolo unde vă aflaţi.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoaşteţi-vă şi acceptaţi-vă rolul în încheierea relaţiei înainte de a fi părăsit.
- Identificaţi şi asumaţi-vă temerile care vă determină să rupeţi relaţia.
- Recunoaşteţi faptul că fuga, deşi vă oferă o siguranţă momentană, vă ţine departe de intimitatea pe care o doriţi.
- Gândiţi-vă cât de plăcută ar fi relaţia, dacă ambii parteneri ar fi prezenţi pe deplin şi permanent.
- Când sunteţi tentat să fugiţi, exprimaţi-vă temerile şi sentimentele în faţa celuilalt, în loc să rupeţi relaţia.

## *Am uitat să-ţi spun că ne-am despărţit*

> Dennis avea o metodă neobişnuită de a se despărţi de partenerele lui: făcea sex cu cea mai bună prietenă a partenerei. Când aceasta din urmă afla (şi întotdeauna afla), se înfuria şi rupea relaţia, scutindu-l pe el de responsabilitatea de a fi cel care o face.

Deşi nu-i face deloc cinste (şi nici prietenelor partenerelor lui), metoda folosită de Dennis ilustrează felul în care unele persoane pun capăt relaţiei indirect atunci când nu au curaj s-o facă în mod deschis.

Un vechi cântec spune că „Despărţirea e grea“, ceea ce este mai adevărat uneori pentru cel care pleacă, decât pentru cel părăsit. Să recunoaştem: niciodată nu e plăcut să-i „dai papucii“ celui cu care ai avut o relaţie. Unele persoane evită cu orice preţ o astfel de confruntare şi găsesc căi ocolite de a pleca, în loc să-şi privească partenerul în ochi şi să-şi ia la revedere.

Dacă aveţi dificultăţi în a pune capăt unei relaţii, următoarele sfaturi vă vor ajuta la momentul respectiv:

- Majoritatea oamenilor apreciază onestitatea, nu înşelăciunea, manipularea, tertipurile şi inactivitatea.
- Majoritatea persoanelor ar prefera să audă adevărul direct de la dumneavoastră, nu de la terţi.
- Despărţirile curate, deşi iniţial sunt dureroase, îi ajută pe ambii parteneri pe termen lung. Desprinderea dintr-odată a unui plasture este dureroasă, dar nu la fel cum ar fi dacă v-aţi smulge firele de păr de pe braţ unul câte unul.
- Partenerul dumneavoastră probabil simte că, emoţional, aţi plecat deja, aşa că de ce să vă prefaceţi că mai sunteţi alături de el, când adevărul este altul?
- Când renunţaţi la o relaţie care nu funcţionează, vă conferiţi atât dumneavoastră, cât şi partenerului libertatea de a găsi una mai

mulţumitoare.

## SEMNE

Dacă aveţi impresia că partenerul s-a „despărţit“ deja de dumneavoastră fără a vă spune acest lucru, iată câteva semne care v-ar putea confirma că nu vă înşelaţi. Partenerul:

- Nu vă răspunde la telefoane sau e-mailuri.
- Vă trimite un e-mail lung şi complicat, cu o sumedenie de metafore şi de principii, aşteptându-se să citiţi printre rânduri.
- Este prea ocupat sau nu se simte suficient de bine pentru a vă întâlni.
- Nu se mai simte în dispoziţie pentru a face sex împreună.
- Spune sau face lucruri neplăcute, care vă rănesc.
- Stârneşte o ceartă furibundă, ca să credeţi că dumneavoastră sunteţi de vină sau că momentul respectiv e cel care a dus la despărţire.
- Începe să se întâlnească (sau să facă sex) cu altcineva, iar dumneavoastră aflaţi de la un terţ.
- Vă spune că are nevoie de spaţiu sau de timp pentru sine şi abia dacă vă mai dă vreun semn pe urmă.

## SOLUŢIA

Soluţia în cazul aluziilor şi a vorbelor pe ocolite este comunicarea directă şi onestă. Dacă partenerul dumneavoastră nu comunică, invitaţi-l s-o facă fiind dumneavoastră înşivă pe deplin sincer. Mărturisiţi-i ce vedeţi şi ce simţiţi, şi întrebaţi-l ce este în sufletul său. Cereţi-i în mod direct să vă spună ce părere are despre relaţia dintre dumneavoastră. În acest punct, există mai multe direcţii pe care le pot urma atât conversaţia, cât şi relaţia. Partenerul:

1. Nu răspunde. *(Ridică din umeri.)*
2. Neagă că există ceva în neregulă. *(„Totul e bine, dragă.“)*
3. Se retrage. *(„Trebuie să plec, începe meciul.“)*
4. Transferă vina. *(„Ce, ai devenit paranoic? De ce trebuie să despici mereu firul în patru?“)*
5. Încearcă să vă distragă atenţia. *(„Lasă, dragă, hai să ne hârjonim puţin.“)*
6. Spune adevărul. *(„Păi, m-am tot gândit la relaţia noastră şi…“)*

Mulţi oameni preferă răspunsurile 1–5, fiindcă numărul 6 pare… ei bine… ameninţător. Poate că veţi auzi lucruri pe care nu vreţi să le auziţi, iar relaţia s-ar putea încheia. Aşa că vă ţineţi gura, trageţi un fum, vă întindeţi în pat sau daţi drumul la televizor, iar ciclul dureros continuă. Dar până la urmă fiecare dintre dumneavoastră va trebui să spună ceea ce simte. Înţelept ar fi s-o facă totuşi cât mai curând.

## IAR ACUM, VESTEA CEA BUNĂ

Uneori, replici precum „Păi, m-am tot gândit la relaţia noastră“ nu duc la sfârşitul relaţiei, ci la un nou început al ei. În loc să se încheie prin cuvinte precum „şi nu cred că funcţionează“, fraza continuă cu „şi am pentru tine sentimente puternice, pe care nu ştiu cum să le abordez“; sau „şi ne-am apropiat atât de mult unul de altul, încât încep să mă tem şi să dau înapoi“; sau „m-am înfuriat când ai vorbit cu fostul tău iubit“; sau ceva similar, care duce la o mai bună comunicare şi la o legătură mai profundă. Deseori nu puteţi şti până ce nu întrebaţi. Un lucru este însă sigur: sinceritatea vă va oferi rezultate mai bune decât disimularea.

Adevărul e limpede: este mult mai plăcut să începi o relaţie decât să-i pui capăt. Dar finalurile nu sunt în mod necesar rele; deseori ele deschid calea către ceva mai bun, cu acelaşi partener sau cu unul nou. Modul *în care* încheiaţi ceva este mult mai important decât *ce* anume încheiaţi. Finalurile reuşite îi apropie pe oameni în moduri care nu ar fi fost posibile altfel. Unii oameni devin mai apropiaţi în urma unei despărţiri decât au fost în timpul relaţiei. Cel puţin veţi avea respect pentru dumneavoastră înşivă, iar partenerul nu se va simţi răpit, ci preţuit. Astfel am încheiat cercul deschis într-un capitol anterior, când am discutat despre cum să începeţi o relaţie bazându-vă pe autenticitate. La fel trebuie s-o şi sfârşiţi.

> *Mare este arta începuturilor. Chiar mai mare este însă cea a sfârşiturilor.*
>
> LONGFELLOW

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă trebuie să puneţi capăt unei relaţii, faceţi-o cu onestitate, amabilitate şi în mod direct.
- Rupturile curate sunt mai prielnice pentru ambii parteneri decât cele

neclare, scăldate în două ape.

- Acordaţi atenţie semnelor (enumerate mai sus) care sugerează că partenerul se retrage fără a vă spune.
- Întrebaţi-vă partenerul în mod direct ce simte în privinţa relaţiei şi acceptaţi-i răspunsul fără idei preconcepute.
- Oricât de paradoxal ar părea, încercaţi să folosiţi despărţirea pentru a vă apropia mai mult unul de celălalt.

## *De la finaluri curate la noi începuturi*

La o întâlnire pe nevăzute, Ryan a cunoscut-o pe Leslie, care-i fusese descrisă de o prietenă comună ca fiind atrăgătoare, inteligentă şi o fire deschisă. După un timp, el a constatat că prietena comună nu exagerase deloc, ba chiar dimpotrivă.

Ryan şi Leslie s-au întâlnit vreme de câteva luni, el plăcând-o din ce în ce mai mult. Şi totuşi, sentimentele lui nu erau suficient de puternice pentru a se lansa în relaţia strânsă pe care o dorea ea. Cei doi au continuat să se vadă unul cu celălalt, însă timpul petrecut împreună părea lipsit de vitalitate.

În cele din urmă, Leslie l-a abordat direct şi l-a anunţat că vrea să ştie dacă el doreşte sau nu să se implice ferm, fiindcă pentru ea cale de mijloc nu exista. După ce s-a gândit îndelung, Ryan şi-a dat seama că nu doreşte să se implice şi i-a spus acest lucru.

– Îţi mulţumesc, a replicat ea. Asta voiam să ştiu.

Cei doi şi-au încheiat discuţia şi relaţia într-o notă amicală, iar Ryan n-a mai luat legătura cu Leslie.

Cartea aceasta urmăreşte să vă ajute să treceţi de la relaţiile frustrante la unele pline de viaţă şi energie. Unul dintre cele mai utile lucruri pe care le puteţi face este să puneţi punct relaţiilor care nu se îndreaptă în direcţia pe care o doriţi. Gândiţi-vă la viaţa dumneavoastră sentimentală ca la un DVD. Pe discul dumneavoastră aveţi un spaţiu limitat pentru o relaţie – spaţiu concretizat în timp, energie, prezenţă şi emoţii. Dacă discul este ocupat în mare parte cu oameni şi activităţi nefuncţionale, înseamnă că aveţi o capacitate redusă de a primi altele noi. La un moment sau altul va trebui să ştergeţi de pe disc acele elemente care stau în calea vieţii dumneavoastră romantice, pentru a-i permite să înflorească. În ultimul capitol veţi afla cum anume să vă rafinaţi aceste aptitudini extrem de importante.

În exemplul de mai sus, Leslie i-a oferit lui Ryan un dar de preţ: o despărţire curată. Odată ce a ştiut că el nu se va implica mai mult în relaţia cu

ea, i-a pus punct. Nu s-a supărat şi nu a avut resentimente pentru timpul petrecut împreună. Numai că nu a acceptat să mai stea într-un tren care mergea spre o altă destinaţie decât cea pe care o dorea.

Dacă vă e greu să puneţi punct relaţiilor, motivul ar putea fi unul dintre cele de mai jos:

- Vă simţiţi prea vinovat pentru a spune adio.
- Vă temeţi că aţi putea face o alegere greşită.
- Credeţi că, în ciuda îndoielilor şi a problemelor, relaţia este una promiţătoare.
- Vă e teamă că mai bine de atât nu vă veţi putea descurca.
- Este mai comod să staţi pe loc decât să treceţi prin tulburările cauzate de despărţire.
- Relaţia vă oferă „daruri“ la care nu sunteţi dispus să renunţaţi – de exemplu confort material, puterea pe care o deţineţi asupra partenerului, faptul că arătaţi bine în doi etc.
- Nu aveţi abilităţi deosebite de comunicare (şi poate că nici partenerul nu are), aşa că vă este dificil să puneţi cărţile pe masă.
- Credeţi că toate relaţiile sunt dificile, aşa că ce rost ar avea să încercaţi să găsiţi una mai bună?

## LUCRURI BIZARE PE CARE OAMENII LE FAC PENTRU A PERPETUA DRAMATISMUL

În ciuda motivelor serioase în favoarea despărţirii, am văzut (şi am făcut la rândul meu) tot felul de lucruri care menţin relaţia în funcţiune după ce partenerii au hotărât s-o rupă:

- Fac sex încă o dată.
- Decid să rămână prieteni şi să mai facă sex din când în când.
- Să mai discute o dată despre propriile sentimente privind despărţirea.
- Se întâlnesc unul cu altul fiindcă se simt singuri şi nu vor să stea acasă sâmbăta seara.
- Îi trimit celuilalt un cadou.
- Îi telefonează pentru a-i cere sfaturi privind o nouă relaţie.
- Ea rămâne însărcinată cu el.
- Inventează o urgenţă care îi sileşte să se întâlnească pentru a o soluţiona.

- Încep o afacere sau cumpără o proprietate în comun.
- Îl urmăreşte pe celălalt ca să vadă dacă are o nouă relaţie.
- Se laudă cu noul partener în faţa celui anterior.
- Îl vorbeşte de rău pe fostul partener în faţa prietenilor comuni.
- Le este dor de vremurile plăcute petrecute împreună, uitând de motivele pentru care s-au despărţit.

## LUCRURI INTELIGENTE PE CARE OAMENII LE FAC PENTRU A DEVENI LIBERI ŞI A-ŞI CONTINUA VIAŢA

Dacă sunteţi gata să vă continuaţi viaţa şi să faceţi loc în ea pentru o relaţie funcţională, următoarele sfaturi vă vor fi de ajutor:

- Vă luaţi la revedere cu claritate, siguranţă şi respect.
- Nu iniţiaţi şi nu încurajaţi contactele cu fostul partener. Dacă este necesar, refuzaţi să răspundeţi la încercările acestuia de a lua legătura cu dumneavoastră.
- Nu faceţi sex împreună.
- Amintiţi-vă de ce aţi rupt relaţia.
- Trimiteţi-i fostului partener gândurile dumneavoastră bune şi aprecierea de la distanţă.
- Luaţi-vă răgazul de a fi o vreme singur cu dumneavoastră înşivă, de a vă conştientiza poziţia şi de a vă bucura de propria companie.
- Gândiţi-vă la toate motivele nesănătoase pentru care v-aţi simţit atras şi aţi rămas alături de fostul partener şi acordaţi atenţie ideilor şi faptelor care ar putea recrea aceeaşi situaţie.
- Faceţi de plăcere şi pentru binele dumneavoastră diverse lucruri în afara relaţiei – singur sau cu prietenii.

> *Priviţi la drumul care vi se aşterne în faţă şi nu vă uitaţi în retrovizor decât pentru a evita accidentele.*
>
> DAN MCKINNON

## MAI PUTEŢI FI PRIETENI DUPĂ CE AŢI AVUT O RELAŢIE ROMANTICĂ?

Desigur. De obicei însă, este necesară o perioadă de liniştire, în care

dumneavoastră şi/sau partenerul încercaţi să faceţi un pas înapoi, să reintraţi în legătură cu dumneavoastră înşivă, să cugetaţi la ceea ce aţi învăţat din relaţia respectivă şi să porniţi într-o nouă direcţie. Durata perioadei respective depinde de dumneavoastră şi de relaţia încheiată, aşa că este de dorit să vă conştientizaţi nevoile în acest sens. Chiar vreţi cu adevărat să rămâneţi prieteni? Dacă răspunsul este negativ, nu încercaţi. Dacă vă apreciaţi fostul partener şi doriţi ca el să facă parte în continuare din viaţa dumneavoastră, e bine să ştiţi că vă aşteaptă un drum delicat, pe care puteţi păşi, dacă aşa vreţi. Fiţi doar atent la momentele potrivite. (În cartea mea anterioară, *Happily Even After*, am tratat în mod exclusiv şi detaliat acest proces, în beneficiul celor care vor să rămână prieteni după o despărţire.)

Indecizia în privinţa încheierii unei relaţii, ca de altfel în orice alt domeniu al vieţii, este distructivă, spre deosebire de hotărârea fermă. Indecizia menţine de obicei un *statu-quo* nesatisfăcător; hotărârea face loc pentru ceva nou şi mai bun. Dacă vi se pare dificil să puneţi capăt unei relaţii despre care credeţi că nu este spre binele dumneavoastră, sau dacă aţi încheiat una şi vă aflaţi în zona inconfortabilă dintre două relaţii ori vă îngrijorează perspectiva de a rămâne singur, amintiţi-vă un lucru: aţi pornit la drum pentru a găsi şi a obţine ceea ce vă doriţi cu adevărat. Deşi o parte din dumneavoastră ştie că relaţiile sunt dureroase, cealaltă ştie la fel de bine că ele pot fi profund mulţumitoare. Nu vă opriţi până ce nu găsiţi ceea ce doriţi. Oricât de dezamăgitoare ar fi fost recenta dumneavoastră despărţire sau oricâte ar fi dezastrele prin care aţi trecut în plan romantic, povestea nu s-a încheiat încă. Există un partener pentru dumneavoastră, iar darurile pe care i le puteţi oferi sunt numeroase. Atunci când vă luaţi adio în mod înţelept de la un partener sau când acceptaţi de asemenea cu înţelepciune cuvintele lui de adio, în calea dumneavoastră se deschide o uşă spre ceva mai bun. În ciuda suferinţelor şi a regretelor temporare, viaţa continuă să curgă de la bine spre mai bine, iar lumea dumneavoastră relaţională se va îmbogăţi pe măsură ce o veţi lăsa să se dezvolte în felul său propriu.

## CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă puneţi capăt unei relaţii, faceţi-o în mod curat, limpede şi conştient.
- Nu continuaţi cu câte o partidă de sex sau să creaţi urgenţe ca scuze pentru a vă menţine în legătură unul cu celălalt. Minimizaţi sau eliminaţi chiar contactele cu fostul partener, dacă este necesar.
- Concentraţi-vă pe situaţia actuală şi pe ceea ce va urma.

- Dacă, la un moment dat, doriţi să reluaţi legătura, faceţi-o numai dacă amândoi v-aţi schimbat.

## *Un ultim cuvânt*

Spre sfârşitul vacanţei sale în Hawaii, prietenul meu, Jack, a venit să mă viziteze. În vreme ce-l conduceam apoi spre aeroport, mi-a mărturisit: „Există două lucruri pe care am visat întotdeauna să le fac cu persoana iubită şi am aşteptat să le fac împreună cu ea când avea să apară în viaţa mea. Unul era să cumpăr o casă într-un cartier care mi-a plăcut mereu, iar celălalt era să vin în Hawaii. Anul trecut am decis să nu mai aştept ca ea să apară înainte de a mă bucura de aceste două lucruri. Deci am cumpărat casa, iar acum am venit în Hawaii şi am avut o vacanţă de vis. Astăzi îmi dau seama că am făcut într-adevăr aceste lucruri cu persoana iubită. Fiindcă, vezi tu, persoana iubită sunt eu.“

Data următoare când l-am văzut, Jack mi-a prezentat-o pe logodnica lui. Când şi-a găsit persoana iubită din sine însuşi, a găsit-o şi pe cea de alături.

În cursul anilor în care am consiliat persoane cu mari probleme în domeniul relaţiilor (inclusiv pe mine însumi), am avut bucuria să remarc multe finaluri fericite. Acest lucru m-a învăţat că nimic nu este atât de greu, încât să nu ne putem găsi în cele din urmă drumul bun; de fapt, unele dintre cele mai negre situaţii sunt în realitate avanpremiere ale unui triumf glorios.

Să luăm, de pildă, cazul unei tinere evreice, Hannah, care s-a îndrăgostit de un musulman. Tatăl ei s-a înfuriat auzind despre această relaţie şi i-a interzis să se vadă cu Rashid. În decurs de mai mulţi ani, Hannah a participat la seminariile mele şi s-a chinuit cu dragostea ei lipsită de noroc. Într-un târziu mi-a trimis prin e-mail o copie a scrisorii pe care i-o adresase tatălui ei, explicându-i că aprecia tot ce făcuse el pentru ea, dar că viaţa ei îi aparţinea, iar ea îl iubea pe bărbatul respectiv şi nu îşi mai putea nega sentimentele. Un an mai târziu am primit o fotografie de la nunta ei şi, peste încă un an, una cu bebeluşul ei. În cele din urmă, tatăl ei cedase şi îl acceptase pe Rashid în familia şi în inima sa.

Iată un alt exemplu, al lui Erin, coordonatoarea de nunţi, care putea duce pe oricine la altar, mai puţin pe ea însăşi. Când a recunoscut într-un

târziu că lucra în domeniul respectiv fiindcă voia de fapt o nuntă a ei, a permis ca în viaţa ei să pătrundă un partener cumsecade. Şi astfel, altcineva a organizat nunta în cadrul căreia Erin a păşit spre altar.

Fireşte, nu toate relaţiile sentimentale trebuie să ducă la căsătorie; unele pot duce la o serie de întâlniri romantice plăcute şi la o legătură mai profundă cu sine. Bill era chintesenţa chiţibuşarului, renunţând în mod frecvent la femeia cu care se întâlnea, în clipa în care găsea la ea chiar şi cel mai vag defect. După o despărţire dureroasă, şi-a dat seama că nu-i plăcea nicio femeie fiindcă de fapt nu se plăcea pe sine însuşi. Tatăl lui pretinsese perfecţiune de la el, standard la care Bill nu se putuse ridica, astfel că îşi proiectase acest sentiment al inadecvării asupra femeilor şi le judecase pe ele pentru toate lipsurile lui. Când a recunoscut acest tipar, şi-a îmblânzit privirea critică deopotrivă asupra propriei persoane şi asupra femeilor cu care se întâlnea, şi a început să construiască relaţii funcţionale.

Şi dumneavoastră puteţi avea relaţii funcţionale, dar mai întâi trebuie să vă îndrăgostiţi de dumneavoastră înşivă – sau cel puţin să vă placeţi mai mult. Ori să mai atenuaţi criticile de sine care v-au împiedicat să recunoaşteţi tot binele pe care îl puteţi oferi şi primi. Ori să vă recunoaşteţi valoarea personală, astfel încât să puteţi accepta pe cineva minunat în viaţa dumneavoastră. Şi astfel încheiem această carte – şi poate un capitol din existenţa dumneavoastră – într-o notă de fermă încurajare: atunci când veţi găsi în dumneavoastră înşivă acea dragoste pe care o căutaţi în persoana unui partener, le veţi avea pe ambele.

# MULŢUMIRI

Această carte este o concretizare a tot ceea ce am învăţat despre relaţiile amoroase, uneori la şcoala suferinţelor, alteori la cea a bucuriei. Dar fiecare clipă mi-a fost utilă şi mă înclin astăzi în faţa perfecţiunii acestei călătorii, cu recunoştinţă la adresa tuturor celor care au contribuit la ea.

Îmi onorez astfel iubita parteneră de viaţă, pe Dee, pe care o consider premiul câştigat la finele călătoriei mele de căutări. Mă simt binecuvântat să trăiesc alături de o femeie atât de puternică, de inteligentă şi de iubitoare.

Le onorez de asemenea pe toate femeile cu care m-am întâlnit şi cu care am împărtăşit relaţii romantice; ele au fost unii dintre cei mai importanţi maeştri din viaţa mea. Unele m-au învăţat graţie intimităţii, altele prin intermediul provocărilor. Dar toate experienţele m-au ajutat să evoluez şi să ajung acolo unde sunt acum.

Îmi cinstesc prietenii care au celebrat momentele plăcute petrecute împreună şi care m-au susţinut în perioadele solicitante. Frăţia este o legătură sacră.

Mă onorez pe mine însumi pentru curajul de a persevera, pentru că am ales compasiunea la adresa mea şi a altora, atunci când criticile abundau; pentru dragostea pe care mi-am exprimat-o; şi pentru disponibilitatea de a-mi folosi toate experienţele trăite pentru propria-mi dezvoltare personală.

Le sunt profund recunoscător lui Kathy McDuff pentru susţinerea neobosită a acestei lucrări şi pentru grija desăvârşită pe care le-o arată clienţilor şi colegilor, dar şi soţului ei, Rich Lucas, pentru sprijinul consecvent demonstrat.

Vă mulţumesc, Michael Ebeling şi Kristina Holmes, pentru că aţi găsit editura perfectă pentru manuscrisul meu.

Aprecierea şi respectul meu se îndreaptă spre redactorul meu, Renée Sedliar, care a recunoscut importanţa mesajului nostru şi a avut răbdarea de a „peria“ întregul material cu un pieptene des, oferindu-şi priceperea pentru a-l aduce în cea mai bună formă posibilă.

Şi dumneavoastră vă mulţumesc, cititorii mei, prieteni pe care nu i-am

întâlnit niciodată personal, dar a căror existenţă s-a intersectat cu a mea într-un domeniu esenţial pentru inimile noastre. Fie ca viaţa voastră să fie mai bună după această întâlnire virtuală!